Daha iyi bir yaşam için

TÜRKİYE

PSYCHOLOGIES

PSYCHOLOGIES.COM.TR

psychologiestr

Doğru terapisti seçme rehberi

CİNSEL İSTİSMAR VE İHMAL

Çocukların haklarını koruyalım!

TEST: EQ'NUZ KAÇ?

Duygusal zekânızı ölçün, ilişkilerinizi daha iyi yönetin

DİVAN

Keira Knightley

"Sosyal biri değilim"

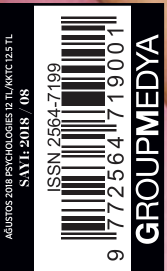
KONTROL ÇILGINLIĞINA SON VERİN

POLLYANNA HAKLI ÇIKTI: İyimserlik iyileştiriyor

19 SAYFA ÖZEL DOSYA

Hayallerinizden vazgeçmeyin

100 günde isteklerinizi gerçekleştirin



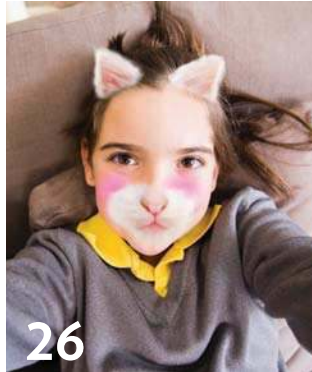
AĞUSTOS 2018 PSYCHOLOGIES 12 TL/KKTC 12.5 TL
SAYI: 2018 / 08
GROUPMEDYA

İÇİNDEKİLER
Ağustos 2018

PSYCHOLOGIES

44

Odak Noktası



26

Psiko-bakış



Kapak fotoğrafı: Robert Erdmann / Augustimage



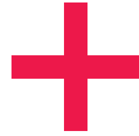
54

64

Dosya

HAYALLERİNİZDEN VAZGEÇMEYİN

Güzellik & Yaşam Stili



Akıl Defteri

Sağlık, terapiler ve kişisel gelişim

SERBEST KÖŞE



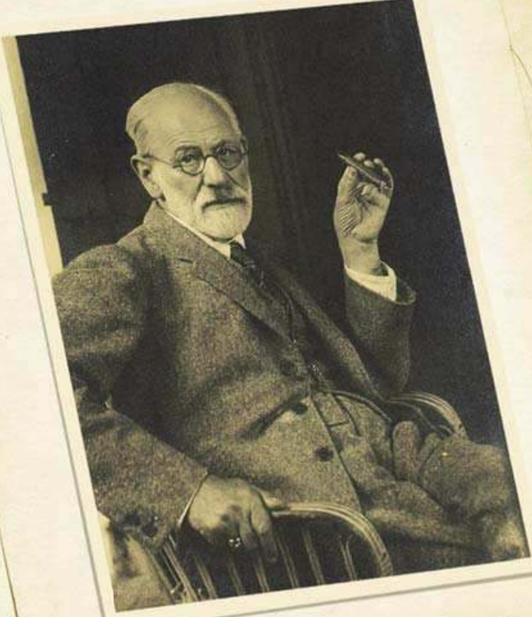
96

Freud Belgeleri

Psikanaliz tarihi hakkında bir inceleme

Mikkel Borch-Jacobsen
Sonu Shamdasani

Çeviren: Reha Kuldaşlı



TÜRKİYE İŞ BANKASI
Kültür Yayınları

"Psikanaliz diğer psikoterapi ve psikoloji ekolleri arasında ayrıcalıklı ve seçkin kültürel konumuna nasıl erişti? Neden öteden beri, öncellerine borcunu inkâr edip, benzersizlik iddiasıyla çağdaşlarıyla arasına özellikle mesafe koymaya çalışmıştır? Ve neden kendi tarihine karşı tuhaf bir alerji duymaktadır?"

Freud Belgeleri
Mikkel Borch-Jacobsen,
Sonu Shamdasani
Çev. Reha Kuldaşlı
440 sayfa, 28 TL

Kitabevlerimiz: İstanbul - Kadıköy, T: (0216) 348 97 84 Eminönü - Müze, T: (0212) 511 13 37 Caddebostan, T: (0216) 386 65 62 Beşiktaş, T: (0212) 258 77 43 Bakırköy, T: (0212) 571 20 32 Nişantaşı, T: (0212) 234 80 71 Taksim, T: (0212) 238 08 37 • **Ankara** - Yenişehir, T: (0312) 430 33 66 Tunalı Hilmi, T: (0312) 324 10 73 Bahçelievler, T: (0312) 222 63 38 • **İzmir** - Karşıyaka, T: (0232) 364 71 42 Konak, T: (0232) 484 77 21 • **Diyarbakır** - Ofis, T: (0412) 228 42 16 • **Eskişehir** - Tepebaşı, T: (0222) 220 49 13 • **Konya** - Selçuklu, T: (0332) 351 16 07 • **Kayseri** - Melikgazi, T: (0352) 222 56 92 • **Manisa**, T: (0236) 231 69 24 • **Samsun** - Çiftlik, T: (0362) 233 38 30 • **Trabzon** - Merkez, T: (0462) 326 98 39

Kurucusu olduğumuz İş Bankası Kültür Yayınları yeni kitaplarla büyümeye devam ediyor.

TÜRKİYE İŞ BANKASI
Türkiye'nin Bankası

Bütün ömrünüz sizin eseriniz

Bembeyaz bir kâğıdın önündesiniz. Aklınızda beliren ilk çizgi biraz korkak, biraz ürkek, acaba kâğıda dökülür müyüm diye bekliyor. Etrafınızda türlü türlü boyalar, malzemeler... Gazlı kalemlerin kokusu keskindir, pastel boya mutlaka elinizi de boyar, suluboyanın ayarını tutturmak zordur, kurşunkalemlerin rengi hep daha siliktir, yağlıboya emek ister... Tabii siz daha henüz bunları bilmiyorsunuz. Her şeyi yavaş yavaş öğreneceksiniz. Malzemenin kâğıtta bıraktığı izleri, sizde bıraktığı hisleri zamanla keşfedeceksiniz. Elleriniz tereddütle duygu ve düşüncelerinizin sözcüsü oluyor. Bedeniniz ilk defa konuşulan bir dilin uzmanı olmaya çalışıyor. Bir-iki küçük çizgi, birkaç renk denemesi... İlk şaşkınlıklar, ilk heyecanlar, ilk zorluklar, ilk zaferler... Ve zayıf çizgiler güçleniyor, renkler gelişiyor, kâğıdınız dolmaya başlıyor.

Yanınızda birleri daha var. Onların kâğıtlarına bakıyorsunuz merakla. Bazıları sizden daha ileride görünüyor. Sanki kullandığı renkler daha canlı. Bazıları kâğıdı sizden çok daha farklı kullanmış. Bazıları da hiç anlayamadığınız desenler çizmiş. Kendinizi vererek çizdiğiniz, özendiğiniz o resim eskisi gibi parlak görünmüyor gözünüze. Tereddüdünüz elinizin titremesinde belli ediyor kendini. Kocaman çantasında taşıdığı, daha önce görmediğiniz süslü boyalarıyla geliyor hemen birisi yanınıza. “Onlarınki gibi olsun istiyorsan, bu simleri kullanabilirsin” diyor. Elinizi uzatıp o ışıltıya sahip olmak istiyorsunuz. Sonra durup, kâğıdınızdan size gülümseyen rengârenk çiçeklere bakıyorsunuz. Doğal boyalarınızla devam etmeye karar veriyorsunuz. Giderek daha ustalaştığınızı hissediyorsunuz. Birden “otorite görünümlü” biri beliriyor başınızda. Kâğıdınıza küçümser gözlerle bakıp, “Yeter artık bununla uğraştığın” diyor. Hazır, çizgileri çizilmiş bir deseni önünüze koyarak, “Taşırmadan bunu boya” diyor. İstediğiniz gerçekten bu mu? Hayır! Uzattığı kâğıdı almayı reddediyorsunuz. Kendi yaptıklarınızdan memnun olduğunuza karar veriyorsunuz. Az sonra yeni birisi çıkageliyor. “Tüm bunlar çok saçma” diyor. “Bununla mı vakit kaybettin bunca zaman?” Desenlerinizi anlatıyorsunuz, neden yaptığınızı ve neler hissettiğinizi. Kendinizi kötü hissettirmesine izin vermiyorsunuz. Sizi anlamayacağını anladığınızda, başka bir şey söylemesine izin vermeden elinize bir fırça alıyorsunuz. Tam kendinizi kaptırmış, maharetinizi geliştiren yeni bir formun ince kıvrımlarını çizerken, gürültülerle yerinizden sıçrıyorsunuz. Kalabalık bir insan yığını bir anda, siz orda değilmişçesine koşturarak yanınızdan geçiyor, çarpıyorlar. Tehlikeyi önceden görmüş olsanız bile, suluboya suyunun kâğıdınıza dökülmesine engel olamıyorsunuz. Bu ana kadar uğraştığınız her şey birbirine karışıyor. Desenler kâğıdın üzerinde belirsizleştikçe, renkler de birbirinin içine giriyor. Kâğıdınız ıslak, incelmiş. Düzeltmek için uğraştıkça parça parça kopuyor. Daha önce böyle bir çaresizlik yaşamadınız. Hiçbir boya rengini vermiyor artık kâğıda. Bildiğiniz her şey gücünü yitirmiş gibi. Elleriniz sustu.

Birden başka bir el değiyor elinizin üzerine. “Bak böyle kurutacaksın kâğıdı” diyor, nazikçe tutarak onu kenarlarından. Gösteriyor nasıl yapılacağını. Biliyor. Öğreniyorsunuz. Gerçekten de yapısı değişmiş kâğıdın ama yine tutmaya başlıyor boyanız. Kâğıt tüm renkleri kapsamaya devam ediyor.

Her birimiz kendi biricik eserimizin önünde dururken benzer kaygılar, umutlar, ilhamlar, deneyimler, duygular yaşıyoruz. Çoğunlukla tek başımıza olduğumuzu düşündüğümüz hiçbir durumda yalnız değiliz. Her zaman bize yol gösterecek doğru bir ele ulaşmak mümkün. Her birimizin birbirimizden öğrenecek çok şeyi var. Psychologies sayfalarını ve tüm diğer iletişim kanallarını açmaya devam ediyor. Bize iyi gelen şeyleri, yaralarımızı, şifa bulduklarımızı, bizi güçlendiren şeyleri konuşabilelim, paylaşabilelim diye...



Deniz Çakmakkaya
Genel Yayın Yönetmeni

denizc@groupmedya.com
@denizcakmakkaya

Uludağ PREMIUM

CİLT BAKIM SPREYLERİ



DOĞAL OLARAK KORUR

Uludağ'ın kaynağından cildinize doğal armağan:
Uludağ Premium Güneş Koruyuculu Cilt Bakım Spreyi.
Maden suyunun içerdiği zengin mineraller
cildinizin beslenmesine ve nem dengesini korumasına
yardımcı olur. 30 SPF yüksek koruma özelliğiyle
vücudunuzu güneşin zararlı etkilerinden korur.



uludagpremium.com

uludagpremium

TÜRKİYE
PSYCHOLOGIES

İMTİYAZ SAHİBİ
Nevzat Çalışkan (Sorumlu)

YAYINCI
Bige Daruga Çalışkan

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Deniz Çakmakkaya
denizc@groupmedya.com

KREATİF DİREKTÖR
Halil Özbayrak halilo@groupmedya.com

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
Zeynep Sipahi zeyneps@groupmedya.com

GÖRSEL YÖNETMEN
Emine Konuk Önbaş eminek@groupmedya.com

KONULAR EDİTÖRÜ
Ceylan Özçapkın ceylano@groupmedya.com

DANIŞMA KURULU
Prof. Dr. Timuçin Oral, Dr. H. Alp Karaosmanoğlu, Prof. Dr. Uğur Öner, Klinik Psikolog Hakan Kızıltan, Klinik Psikolog Ferhat Jak İçöz

KATKIDA BULUNANLAR
Nihan Karahan, Büke Tozlu, Candan Durusöz Akgün, Şebnem Akbulut, Ekin Nazlı, Özlen Çopuroğlu, İbrahim Akgün, Hazal Louze, Nilay Uzun İnan, Erhan Tarlığ

İNTERNET
DİJİTAL DİREKTÖR
Seda Özcan sedao@groupmedya.com

ONLİNE EDİTÖR
Kerem Açıkkaya kerema@groupmedya.com

SOSYAL MEDYA YÖNETİCİSİ
Tuğçe Yılmaz tugcey@groupmedya.com

DİJİTAL PROJE YÖNETİCİSİ
Özge Özcan Kurt ozgek@groupmedya.com

ONLİNE REKLAM REZERVASYON
Selim Altınkaynak selima@groupmedya.com

REKLAM SATIŞ VE PAZARLAMA

GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş.

REKLAM GRUP BAŞKANI
Gürhan Gezer gurhang@groupmedya.com

REKLAM GRUP BAŞKAN YARDIMCISI
Selim Erem selime@global360medya.com

REKLAM DİREKTÖRLERİ
Edna Levi ednal@global360medya.com
Ayşegül Akbulutlar aysegula@global360medya.com
Alev Zorlutuna alevz@global360medya.com

REKLAM KOORDİNATÖRÜ
Özgür Çokgezen ozgurcg@global360medya.com

REKLAM MÜDÜRÜ
Gökhan Gülsoy gokhang@global360medya.com

BÖLGELER REKLAM DİREKTÖRÜ
İsmail Küçük ismailk@groupmedya.com

EVENT VE PROJELER DİREKTÖRÜ
Ebru Döner ebrud@groupmedya.com

EVENT VE PROJELER MÜDÜRÜ
Barış Ulusoy barisu@groupmedya.com

DİJİTAL REKLAM DİREKTÖRÜ
Mine Balkan mineb@groupmedya.com
Nazlı Acar Aygenç nazlia@groupmedya.com

REZERVASYON MÜDÜRÜ
Ender Parlar enderp@groupmedya.com

REZERVASYON VE AR-GE MÜDÜRÜ
Seyhan Erat seyhane@groupmedya.com

REKLAM TEKNİK MÜDÜRÜ
Mesut Öztürk mesuto@groupmedya.com

ABONE VE GEÇMİŞ SAYILAR
Betül Gökçe betulg@groupmedya.com

BASKI
Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
+90 216 585 90 00
www.turkuvazmatbaacilik.com

DAĞITIM
Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş.
Baskı Yeri ve Tarihi: İstanbul, Temmuz 2018

Bu dergi Group Psychologies ile yapılan lisans sözleşmesi uyarınca lisans alan Group Medya ve Bilgi Teknolojileri A.Ş. tarafından yayınlanmaktadır.

PSYCHOLOGIES TÜRKİYE / YEREL SÜRELİ YAYIN
GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş.
GÜLBAHAR MAH. CEMAL SAHİR SOK. PROFİLO AVM NO: 33/328, ŞİŞLİ, İSTANBUL
TEL: 0212 224 93 30 (PBX) **FAKS:** 0212 224 86 46

E-POSTA: PSYCHOLOGIES@GROUPMEDYA.COM
DERGİ ABONELİĞİ HESABI
HESAP ADI: GROUP MEDYA BİLGİ VE TEK. TİC. A.Ş
TEB KAĞITHANE ŞB. TR96 0003 2000 0000 0023 5443 61

INTERNATIONAL
Groupe Psychologies 75019 Paris
Yayın müdürü: Arnaud de Saint Simon

PSYCHOLOGIES FRANCE
Genel Yayın Yönetmeni: Laurence Folléa
PSYCHOLOGIES BELGIQUE (2 ÉDITIONS)
Édition Ventures, Chaussée de Louvain 431D. 1830 Lasne.
Tél. : +32 2 379 29 90.
Yazı İşleri Müdürü: Marie-Christine de Wasseige
Fransızca Genel Yayın Yönetmeni: Christiane Thiry
Flemenkçe Genel Yayın Yönetmeni: Anne Wisley
Satış Sorumlusu: Manoëlle Sepulchre

PSYCHOLOGIES ROYAUME-UNI
Kelsey Publishing Group, Cudham Tithe Barne, Berry's Hill, Cudham, Kent TN16 3AG.
Tél. : +44 1959 541 444.
Sahibi: Gordon Wright
Genel Müdür: Phil Weeden
Genel Yayın Yönetmeni: Suzy Greaves
PSYCHOLOGIES RUSSIE
Hearst Shkulev Media, Psychologies Russia, 31 b, Shabolovkaya street, Moscow 115162.
Tél. : + 7 495 981 39 10.

Sahibi: Viktor Shkulev
Genel Yayın Yönetmeni: Ksenia Kiseleva
Yazı İşleri Müdürü: Ekaterina Kerova
Satış Sorumlusu: Irina Vasilenko
PSYCHOLOGIES ROUMANIE
Ringier Magazines, 6, Dimitri Pompeiu street, Bucharest.
Tél.: +40 21 20 30 800.
Sahibi: Mihnea Vasiliu
Genel Yayın Yönetmeni: Iuliana Alexa
Reklam Sorumlusu: Monica Pop

Sorularınız

TERAPÖTİK POSTA



Mia Medina
Uzman Klinik Psikolog,
Öğretim Görevlisi

BİZE YAZIN

Her ay bize gelenler arasından seçilmiş mesajlardan bölümler yayımlıyor ve sorularınızı cevaplıyoruz.
Aile ilişkileri, iş hayatındaki zorluklar, cinsel problemler, gündelik hayatla ilgili sorularınızı bize yazabilirsiniz.
Psyposta@groupmedya.com

"Uyuşturucu bağımlısı ağabeyimle her geçen gün daha da koptuğumuzu hissediyorum."

Ağabeyimle eskiden çok yakındık. Her zaman alkol ve bazen biraz da uyuşturucu kullanımı vardı, ama hep çok başarılıydı, sosyal hayatı da çok aktifti. Ancak son bir senedir uyuşturucu kullanımının kontrolden çıktığını hissediyorum. Sanırım işini de sıklıkla aksatıyor, çoğu hafta sonu tümüyle ortadan yok oluyor, telefonlarını açmıyor. Ne yapmalıyım? *Selim, İstanbul*

Madde kullanımı ve bağımlılığı toplumumuzda artmakta olan ve sadece kullananları değil, onların yakınlarını da derinden etkileyebilen bir durum. Anladığım kadarıyla ağabeyinin hayatında madde gitgide daha büyük bir yer kaplamakta. Onun işlevselliğini etkilemeye, ilişkilerine zarar vermeye ve büyük olasılıkla geleceğini riske atmaya başlamış. Doğal olarak sizin de ilişkinizde bir aksama ve mesafe oluşturmuş. Öncelikle, bu endişeyi yalnız yaşamak yerine böyle riskli bir durumun yükünü paylaşabilmen herkes için daha iyi olabilir. Örneğin, bu konuyla ilgili annene ve/veya babana açılman mümkün olabilir mi? Eğer duruma sağduyu ile yaklaşabilecek kişilerse, aranızda dayanışma yaparak bu konuyla başa çıkmaya çalışmanız hem sana hem de belki uzun vadede ağabeyine iyi gelecektir. Aranızdan birinin ya da hepinizin, bir saldırı gibi değil de, sakince ve yargılamadan onunla konuşması etkili olabilir. Ona madde kullanımının hayatındaki bedellerinin gittikçe arttığını ve onun için endişelendiğinizi ifade edip kullanımı bırakması için yardım almasını önerebilirsiniz. Onunla herhangi bir yüzleşme halinde, onun verebileceği farklı olumsuz tepkilere de hazırlıklı olman önemli. **Kendisi durumu hafife alıp sizin abarttığınızı öne sürebilir, öfkelenebilir, hayatına karışmamanızı isteyebilir** veya endişelerinizi ve önerilerinizi kabul etse de ardından yerine getirmeyebilir. Madde bağımlılığı tedavi edilebilen bir hastalık, ancak tedavinin ilk şartı kişinin bırakmayı istemesi ve buna hazır olması. Kişi bu noktaya gelene kadar ne yazık ki sevgi, sağduyu, sorumluluk gibi kavramları çok kolay göz ardı edebilir; bedeli ne olursa olsun yapması gereken her tercihte bağımlı olduğu maddeyi seçebilir. Senin ve konuya aileni de dahil edeceksen hepinizin bu süreçte onun sizinle işbirliği içinde olmama ihtimaline hazırlıklı olmanız ve bulunduğu yeri kabul etmeye çalışmanız son derece zor, ancak bu gibi durumlarda gerekli.

"Gelecek kaygısı ve belirsizlik içimi kemiriyor."

Üniversiteden yeni mezunum, iş arama konusunda ve ilerdeki birkaç yılımı düşündükçe uykularım kaçıyor. Psikolojik danışmanlık mezunu olarak bile kendimi bu anksiyete halinden çıkarmakta zorlanıyorum. Son günlerde çok fazla uyuduğumu, dışarı çıkmak istemediğimi, yapmam gereken işleri ya yarım yamalak ya da hiç yapmadığımı fark ettim.
Tuğra, İstanbul

Okul hayatının sona ermesiyle önümüze çıkan "yetişkinlik", umut, heyecan ve özgürlük gibi pozitif olgular barındırsa da, bir o kadar da kaygı, değersizlik, bilinmezlik gibi zor duyguları ortaya çıkarır. Bu değişim süreci veya dönüm noktası, hemen herkes için kaygı verici olsa da, her bir kişi bunu yine kendi geçmişine, korkularına ve hassas noktalarına göre kendine özgü bir şekilde deneyimler. Bu sebeple, uykuların kaçtığında zihninde dolaşan kaygı verici düşüncelerin tam olarak ne olduğunu bilmek isterdim. Böyle anlarda aklındaki en kötü senaryo nedir? Acaba sana en zor gelen şey bilinmezlik mi? Yoksa geçmişinden getirdiğin bir değersizlik hissi seni iş bulamayacağına mı inandırdı? Seçtiğin dalla ilgili hislerin nedir? Gelecekle ilgili seni heyecanlandıran şeyler varsa onlar nedir? İş ve sorumluluk sahibi olmak senin için ne gibi anlamlar ifade ediyor? Bununla ilgili ailenden ve çevrenden aldığın mesajlar nelerdir? **Bunun gibi sorularla bahsettiğin gelecek kaygısının özünü araştırmak, hem kendini daha iyi tanıman hem de bu kaygılarla daha iyi baş edebilmen açısından önemli.**
Bir yandan da, yazdıklarından anladığım kadarıyla, sebebi her ne olursa olsun yaşadığın kaygı depresif bir döngüye dönüşüp hayatının farklı alanlarına taşmaya ve işlevselliğini etkilemeye başlamış. Böyle durumlarda fazla uyku, motivasyon eksikliği, sosyal izolasyon gibi semptomlar, bir süre sonra kaynaklarından bağımsız hale gelip kendi döngülerini oluştururlar. Hem duygudurum hem de işlevselliği etkiledikleri için de en baştaki zor düşünceleri (örneğin bu durumda gelecek kaygısını) iyice pekiştirirler ve durdurması zor bir kısırdöngü oluşur. Bu sebeple, bir psikolog veya psikiyatrla görüşmen en azından baş etme becerilerini geliştirip bahsettiğin sıkıntıların kemikleşmesini engelleyecektir.

“Eşimin ilk evliliğinden olan kızıyla yıldızımız hiç barışmadı.”

Geçen sene evlendim. Eşim benden yaşça büyük ve ilk evliliğinden dokuz yaşında bir kızı var. Tanıştığımızdan beri, kızı bana kötü davranıyordu ancak eşimle evlendikten sonra ilişkimiz daha da kötüye gitti. Bana tamamen mesafeli, bazen de terbiyesiz davranıyor, sözümü dinlemiyor. Onun bize geleceği günleri korkuyla bekler oldum. Ne yapmamı önerirsiniz?
Meral, İstanbul

Boşanma ve yeniden evlenme durumlarında sık sık ortaya çıkabilen ve tüm tarafları zorlayan bir durumdan bahsediyorsun. Tabii ki yeni evliliğinin mutluluğunu yaşamak, hayatının bu yeni dönemine keyifle başlamak istiyorsun. **Bu önemli dönemde üvey kızının tepkileriyle çatışmak ve bunun eşinle ilişkine olan yansımalarıyla baş etmek son derece yıpratıcı olmalı.**
Bir yandan da eminim senin de tahmin ettiğin gibi, eşinin kızı çok zor bir dönem geçiriyor. Anne ve babasının boşanması yetmiyormuş gibi, şimdi de babasının hayatına başka bir kadının girmesi her türlü acılı ve çelişen duyguyu tetikliyor olmalı: Kayıp, dışlanma, kıskançlık, reddedilme ve terk edilme korkusu, yeni kişiler ve dinamiklerle karşılaşmanın şaşkınlığı, annesine duyduğu sadakat ve suçluluk hissi, öfke, yetersizlik, değersizlik... Üstelik duygularının çoğunu kendisine bile ifade etme yetilerine sahip olmadığı için bunlar çelişkili, acılı ve herkesi zorlayan davranışsal tepkilere dönüşüyor.
Bu noktada, onunla bir ilişki kurmaya çalışmaktan vazgeçip onun tavrına öfke ya da mesafe koyarak cevap vermek senin için de çekici, hatta haklı bir tutum olabilir. Oysa bu uzun vadede her üçünüz (hatta ileride doğabilecek çocuklarınız) için zararlı olacaktır. **Bunun yerine, onun seni en zorladığı anlarda dahi onunla empati kurmayı sürdürmeye çalışman son derece önemli** ve tabii bir o kadar da zor.
Onun şu anda ihtiyaç duyduğu şey, bir yandan babası ile ikili bir ilişki kurabilmesi için onlara alan tanıman, bir yandan da ikinizin arasında kendinize ait bir ilişkinin yavaş yavaş gelişebilmesi. Bunun için ilk etapta çok üstüne gitmeyip sadece onu evinize ait hissettirmen, ufak ihtiyaçlarına duyarlı olman ve sana meydan okuyan tutumuna hem sabır ve anlayış gösterip hem de tutarlı sınırlar koyabilmen önemli ve giderek daha etkili olacaktır.

“Sevgilimi çok kıskanıyorum ve kendime engel olamıyorum.”

Altı aydır sevdiğim birisiyle güzel bir ilişki yaşıyorum. Bir önceki ilişkimde aldatılmıştım, belki de bu yüzden sevgilime hiç güvenemiyorum. Ondan gizli olarak sürekli telefonunu, özel alanını, bilgisayarını karıştırıyorum. Bu durumdan çok yoruldum. *Murat, İzmir*

Son derece yıpratıcı bir durumdan söz ediyorsun. Kendin de söylediğin gibi kıskançlık ve güvensizlik senin bu ilişkiden bağımsız olarak içinde taşıdığın hisler. Anladığım kadarıyla bir ilişkide olmak bile onları tetiklemeye yetiyor. Bu hisler obsesif düşüncelere dönüşüyor, obsesif düşünceler de sevgilinin özel alanını karıştırmak gibi kompulsif davranışlara yol açıyor. Tabii bu tür “araştırmalarda” her zaman tetikleyici bir şeyler bulunacağı için, kıskançlık ve güvensizlik hislerin daha da yoğun olarak nüksediyor ve aynı kısırdöngü gittikçe içinden çıkılmaz bir hale dönüşerek devam ediyor.
Öncelikle, içinde taşıdığın kıskançlık ve güvensizlik hislerinle yüzleşmen önemli. Daha önceki ilişkinde aldatıldığından söz etmişsin. Sevgilinin başka birisiyle birlikte olması eminim senin için çok kırıcı ve değersizleştirici bir deneyimdi. Bu deneyimin tetiklediği üzüntü, öfke, değersizlik, kıskançlık gibi duygular belki daha da derinlere iniyor, sana daha eskilerden de tanıdık geliyor olabilir. Şimdiki ilişkindeki davranışların bu duygularla yüzleşmektense, böyle bir deneyimi bir daha asla yaşamamak yönünde sonuçsuz bir kontrol çabasını da temsil ediyor. Sevgilinle ilgili obsesif düşünce ve davranışlarda kaybolduğun sürece bu gibi acı duygularla yüzleşmek, onların içinden geçmek yerine şimdiki zamanda bir düşünce ve davranış döngüsüne kapılıp bu duygulardan uzaklaşmış, onların etrafından dolaşmış oluyorsun.
Kendini bu düşüncelere kapılmış bulduğunda ya da sevgilinin özel alanını karıştırmak istediğinde, bu isteğini dürtüsel olarak davranışa dökmeden önce birkaç dakika beklemeni ve “Acaba neyi hissetmemeye çalışıyorum?” diye kendi kendine sormanı öneririm. Bulacağın cevap yaşadığın sorunu hemen çözemeyecek olsa da seni bu bağımlı olduğun kısırdöngünün merkezinden çıkarıp kendi içine dönük bir yolculuğa yönlendirecektir.

Etkileşim

ÇEVRİMİÇİ

PSYCHOLOGIES.COM.TR

Bu ay yeni şeyler öğrenin

"Sonsuza kadar yaşayacakmış gibi öğrenin" der Gandhi. Siz de bu ay kendinizi yeni şeyler öğrenmeye açın. Uzun zamandır gitmek istediğiniz kursa kaydolun ya da yeni bir kitaba başlayın. Deneyimlerinizi bizimle paylaşın.



YOUTUBE

Psychologies Türkiye YouTube kanalına yeni yüklenen videolarımızı kaçırmayın.

Bu ay Klinik Psikolog Nur Dinçer Genç, çocuklara cinsel eğitimi nasıl vermemiz gerektiğini anlattı.



TWITTER

Sizden gelenler

Erhan: "Bu dergiyi okudukça zihnim açılıyor."



FACEBOOK

@PsychologiesTurkiye



Her ay @psychologiestr ile paylaştığınız fotoğraflar arasından seçtiklerimizi yayımlıyoruz.



@zumrutguncesi
"Freud'un da vurguladığı gibi, eyleme atfettiğimiz anlam ile arzularımızın bir kesişim noktası yoksa kötü bir başlangıç yapmışız demektir. Severek takip ettiğim Psychologies dergisinin Temmuz sayısı yine dopdolu ve çok keyifli. Daha çok 'ilişkiler' konusuna yoğunlaşılan bu sayı da yok yok."



@hatirlamakicinn
"Bihter'ciğimle sabah kahvemizi yudumlayıp dergi karıştırırken, herkese de iyi pazarlar diliyoruz."

Keira Knightley



Keira Knightley

"Sosyal biri değilim"

Dönem dramaları ve çağdaş komedilerle tanınan Keira Knightley, henüz sadece 33 yaşında ve yaşı kadar uzun metraj filmde oynadı. Sanatını aileden miras alan, İngiliz ve Amerikan sinemasının ünlü oyuncusu iş konusunda tutkulu, dinamik ve yorgunluk bilmiyor. Özel yaşamında ise tam tersi içedönük, sakin ve kalabalıktan uzak bir hayatı tercih ediyor.

Hazırlayan: Nihan Karahan

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ JIM SPELLMAN / CONTRIBUTOR

Keira Christina Knightley, 26 Mart 1985'te Londra'nın güneybatı banliyösü Teddington'da, oyuncu bir ailenin kızı olarak dünyaya geldi. Babası Will Knightley aktördü, annesi Sharman Macdonald oyun yazarıydı. Oyunculuk ve senaryo yazımı ortamında büyüyen Knightley, üç yaşında bir menajer istediğini söyledi. Annesi ona, "Yaz tatilinde bana her gün elinde bir kitap ve yüzünde bir gülümsemeyle gelirsen, sana bir menajer tutacağım" dedi. Altı yaşında bu isteği gerçekleşen Knightley, televizyondaki ilk rolünü yedi yaşında aldı. Ancak Knightley disleksikti ve oyuncu olabilmesi için bu engeli aşması gerekiyordu. Okuma ve yazmasını etkileyen bu önemli rahatsızlığı, ailesinin desteği ve sıkı çalışmayla ergenlik döneminde yendi.

Aileden miras oyunculuk

Knightley oyunculuk için okul eğitimi almadı. Ailevi arka planı sayesinde, mesleğe oldukça gerçekçi yaklaşabildi. Mesleğin "güvencesiz" olduğunu genç yaşta fark ettiğini ama bunun onu engellemediğini anlatıyor: "Çocukluğumda, bazen tatile çıkmayı başarırdık ama anne-babamın işsiz kaldığı ve ev masraflarını karşılayamadıkları dönemler de oldu. Bu yüzden oyunculuğun güvensiz bir meslek olduğunu biliyordum." Her şeye rağmen güvencesizlik oyunculuk tutkusunun önüne geçmedi. "Hayatımızda başka hiçbir şey yoktu. İşsizlik riskini ve beş sene sürekli çalışmanın şans ötesinde olduğunu bilmeme rağmen, ailemin dünyasının bir parçası olmak istedim."

İsmi dünya çapında ilk defa 1999'da, "Yıldız Savaşları: Bölüm 1 - Gizli Tehlike" filmiyle duyuldu. Natalie Portman'ın canlandırdığı Kraliçe Amidala'nın hizmetçisi ve dublörü Padme rolündeydi. Film çekiminde 12 yaşında olan Knightley, Natalie Portman'a benzerliğiyle herkesi şaşırttı ve dikkatleri üzerine topladı. Erken yaşta başarı elde eden Knightley, geriye baktığında şunları söylüyor: "Kafa karıştırıcı ve biraz da korkutucuydu çünkü bunu hak ettiğimi düşünmüyordum."

> "Hayatımızda oyunculuktan başka hiçbir şey yoktu."

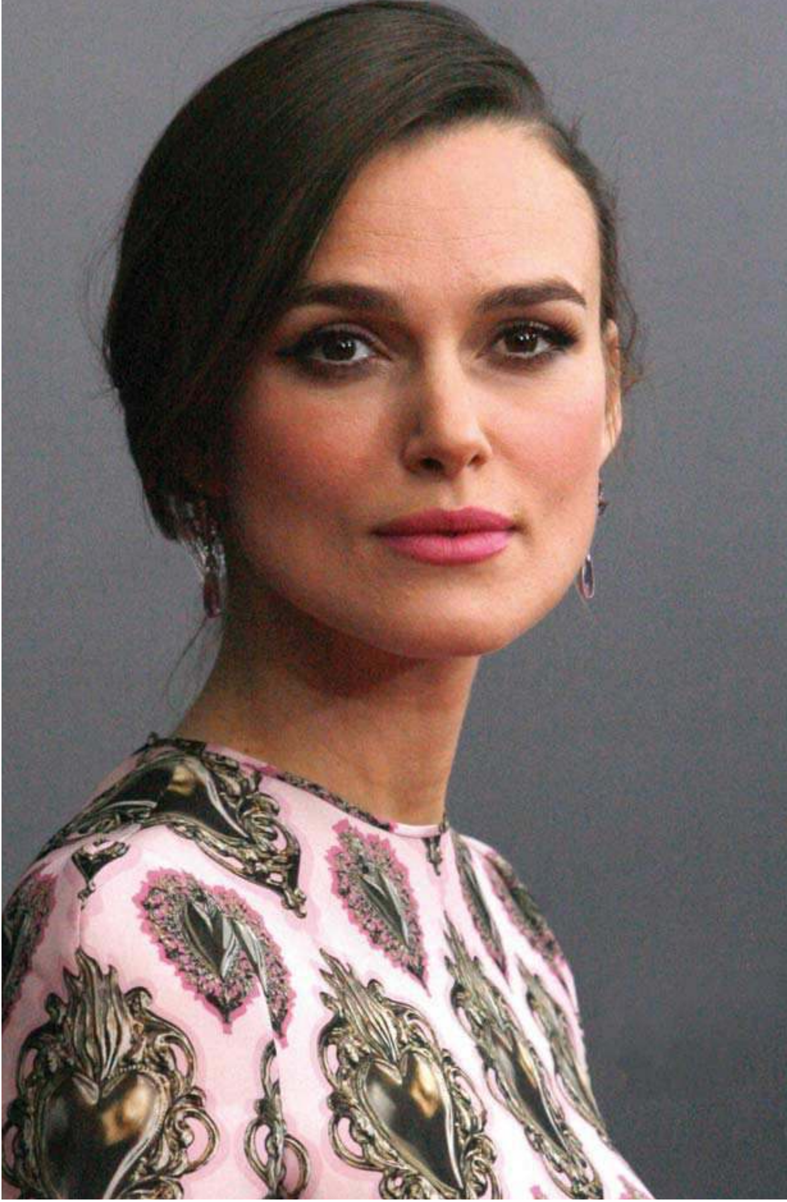
Starlığa yükseliş

Oyuncu, sanatına yardımcı olacağını düşünerek üniversitede klasik İngiliz edebiyatı ve siyasi tarih okudu. Deneyimini artıracağını düşündüğü rolleri kabul etti. 2001'de "Bridget Jones'un Günlüğü"nün Londra prömiyerinde yapımcı Andy Harries ile tanışması kariyerinde bir dönüm noktası oldu. Andy Harries, Knightley'i okulu bırakmaya ve tüm zamanını oyunculuğa ayırmaya ikna etti. 2003'te "Aşk Her Yerde"de damadın sağdıcının gizlice âşık olduğu gelin Juliet'i oynadı. Aynı sene, Knightley, "Karayip Korsanları: Siyah İnci'nin Laneti" filminin seçimlerine yoğun trafik yüzünden son dakikada yetişti. Şansı yaver gitti ve rolü aldı. Film, gişede büyük başarı yakaladı. Ancak Knightley başlangıçta kendinden çokça şüphe ettiğini söylüyor: "Seçildiğim her rol için bunun tamamen saçma olduğunu düşünürdüm. Hatta 'Karayip Korsanları'nda, sadece bir haftalık valiz yaptım, çünkü kovulacağımdan emindim. Seçmelerde çok büyük bir hata yaptıklarını düşünmüştüm." Sonrasında, "Kral Arthur" filminin prodüktörü Jerry Bruckheimer tarafından çağrılması şaşırtıcı değildi. Bu esnada, İngiliz mücevher ve lüks tasarım markası Asprey'nin reklam yüzü oldu. 2004'ün başlangıcında artık yükselişini gerçekleştirmiş bir yıldız oyuncuydu. >>



GETTY IMAGE TÜRKİYE/ JIM SPELLMAN / CONTRIBUTOR

Keira Knightley



>> Körfez Savaşı'ndan dönen bir denizcinin cinayet sanığı olarak akıl hastanesine kapatılmasını anlatan psikolojik gerilim filmi, 2005 yapımı "Çıldırış"ta Oscar sahibi ünlü oyuncu Adrien Brody ile beraber oynadı. Yine aynı sene, Jane Austen'ın sinemaya aktarılan klasik eseri "Aşk ve Gurur"da, genç ve zengin Bay Bingley'nin komşu olarak taşınmasıyla hayatları değişen beş kız kardeşten Elizabeth Bennet'yi canlandırdı. Bu rolüyle 2006'da Oscar ve Altın Küre'de en iyi kadın oyuncu dallarında aday olarak gösterildi. Bu sırada Knightley'nin Vanity Fair kapağında Scarlett Johansson'la beraber çıplak fotoğrafı tüm dikkatleri üzerine çekti. Oyuncu ayrıca Domino Harvey'nin hayat hikâyesini anlatan "Domino" (2005), "Karayip Korsanları: Ölü Adamın Sandığı" (2006), "Kefaret" (2007), "Karayip Korsanları: Dünyanın Sonu" (2007), annesi Sharman Macdonald'ın senaryosunu yazdığı "Aşkın Kıyısında" (2008), medyanın Prenses Diana'nın yaşam öyküsüyle benzerliklerini öne çıkardığı "Düşes" (2008), "Beni Asla Bırakma" (2010), "Anna Karenina" (2012), Nazilerin şifresini çözen Alan Turing'i anlatan "Yapay Oyun" (2014) filmlerinde başrollerde yer aldı. Psikanalizin iki ünlü ismi Sigmund Freud ve Carl Jung'un anlaşmazlıklarını konu edinen, David Cronenberg yönetmenliğindeki 2011 yapımı "Tehlikeli İlişki" filminde, iki ismin arasının açılmasına sebep olan 18 yaşındaki histerik, takıntılı ve mazoşist Sabina Spielrein'ı canlandırdı. İlk çıplak sahnesini 15 yaşında Nick Hamm'in psikolojik gerilim filmi "Mahzen"de çeken Knightley için ekranda çıplaklık hiçbir zaman problem olmadı. Ancak bu filmdeki sahneleri seksi veya teşhirci yerine klinik olması ve psikolojiyi yansıtması koşuluyla kabul etti.

"Bedenim hakkında inanılmaz derecede bilinçliyim."

Anoreksi haberleri

İngiliz Daily Mail gazetesi, 2007'de anoreksiden ölen bir genç kızın haberini Knightley'nin bikinili fotoğrafıyla beraber kullandı. Haberde anne, kızının ölümünden aşırı zayıf ünlüleri sorumlu tutuyordu. Oyuncu gazeteyi dava etti ve kazandığı tazminatın tümünü yeme bozukluklarıyla mücadele eden bir kuruluşa bağışladı. Knightley'nin de anoreksik olduğuna dair haberler basında yer aldı. Bu konuda şu açıklamayı yapıyor: "Anoreksi konusunda birçok deneyimim oldu. Ailemde vardı. Anneannem ve onun annesi anoreksikti ve okulda birçok arkadaşım da bu hastalıktan mustaripti. Bu sebeple hafife alınması gereken bir şey olduğunu düşünmüyorum." Sonuçta Knightley anoreksik olduğunu düşünmüyor. Kendisine "Anoreksik olmak nasıl bir duygu?" diye sorulduğunda, şöyle yanıtlıyor: "Anoreksik olup olmadığımdan şüphe duymuyorum, anoreksik olmadığımı söyleyebilirim." Aktris zayıflığını genlerine ve hızlı metabolizmasına borçlu olduğunu söylüyor. "Rejim fikri bile canımın cips ve dondurma çekmesine sebep oluyor. Spor salonuna gitmekten nefret ediyorum. En çok yaptığım egzersiz televizyon kumandasına basmak."

Knightley şöhretini toplum yararına da kullandı. 2008'de Birleşmiş Milletler'in İnsan Hakları Evrensel Beyannamesi'nin 60. doğum günü için hazırlanan kısa filmlerde ve 2009'da İngiltere Kadınlara Yardım Federasyonu'nun kadına yönelik aile içi şiddete karşı hazırlanan kamu spotlarında yer aldı. Hollywood'da kadınların yeri hakkındaki fikri sorulduğunda ise, "Erkeklere kıyasla kadınlar için rol sayısı çok az ve her zaman da böyleydi. Bu yüzden çok fazla rekabet ve birçok harika kadın oyuncu var" diye yanıtlıyor.

Sade özel yaşam

Knightley, 2013'te İngiliz müzik grubu Klaxons'tan James Righton ile sadece 11 konuğun katıldığı özel bir törenle evlendi. 30 yaşında anne oldu. Kızları Edie doğduktan dokuz ay sonra çalışmaya hızlıca geri döndü. Knightley çalışan anne olmayı tercih ettiğini belirtiyor. Çift, özel yaşamlarını sahne ışıkları altında geçirmeme kararı aldı. Doğu Londra'da, popüler semtlerden uzakta yaşıyorlar. Ayrıca sanatçı kendini sosyal biri olarak görmüyor. "Partileri çok sevmiyorum. Ben sosyal biri değilim, o yüzden iş dünyasında çok az arkadaşım var" diyor. Knightley, ailesi gibi film izlemeyi çok seviyor ve diğer oyuncuların özel yaşamlarına mesafeli olmayı tercih ediyor. "Şu ya da bu kişinin boşandığını ya da alkolik olduğunu bilmek istemiyorum. Bu, ekrandaki karakteri izleme zevkinin önüne geçiyor. O zaman hikâyeyi farklı bir ışıkta görüyorsunuz, çünkü iki gerçeklik aynı anda devam ediyor." Henüz 33 yaşında olmasına rağmen aktris şu ana kadar yaklaşık 30 uzun metraj filmde oynadı. Knightley bu başarısını şöyle açıklıyor: "Katharine Hepburn ve Vivien Leigh benim kahramanlarım ama yeteneklerinden dolayı değil, azimlerinden dolayı."

"Katharine Hepburn ve Vivien Leigh benim kahramanlarım ama yeteneklerinden dolayı değil, azimlerinden dolayı."

SERBEST KÖŞE



Rayka Kumru Bayazit
Seksolog, Danışman ve Cinsellik Eğitmeni. "Beni de, Bedenimi de Seviyorum" ve "Kapsamlı Cinsellik Eğitimi Serisi – Ben" kitaplarının yazarı.

Noktalar arasında...

Orgazm savaşları

Kadın* orgazmı konusunda neredeyse bir duayen kabul edilen Freud, kadınlar için orgazmı klitoral ve vajinal olarak ikiye ayırmış, ilkini deneyimleyenlerin henüz olgunluğa ve kadınlığa erişememiş olduğunu, vajinal orgazm yani vajina-penis birleşmesiyle orgazm deneyimleyen kişilerin ise tabiri caizse, "doğru düzgün" orgazm olabildiği fikrini yaymıştı. **Bu konuda net verilerimiz olmasa da, Avrupa'daki kadınların yüzde 70'i bu ayrımın ardından kendilerini yerden yere atmış olsa yeridir.** Dünyada Freud sonrası orgazm, vajinalar ve klitorislerle ilgili yüzlerce araştırma yapılmasına rağmen, klitoral-vajinal orgazm meselesi adeta futbol takımı tutarcasına tartışılan konulardan bir tanesi haline geldi.

Bugün vajinal orgazm dendiğinde belki de ilk akla gelen G noktası. G noktası, Dr. Ernst Grafenberg'in anısına 1980'lerde Dr. John Perry ve Dr. Beverly Whipple tarafından isimlendirildi. Orgazm meselesinin ikinci ve daha az popüler olan ismi klitoris ise 2000'li yıllara kadar buz dağı metaforuna daha çok uymasına rağmen bezelye tanesine benzetilmiş, dünyadaki insanların neredeyse yarısında bulunmasına rağmen gerçek yapısı 1990'ların sonuna kadar bilinmemiş ve ancak 2005 yılında cerrah Helen O'Connell ve meslektaşları tarafından yapısal olarak netleştirilmişti. Aslında klitoris 1844 yılında Alman anatomi bilimcisi Kobelt tarafından çizimlendirildi ama günümüze kadar sıkça unutulup yeniden keşfedildi. Kadın cinselliği ve özellikle uyarılma sistemine tarih boyu bilimden çok ahlakçı bakış açısının hâkim olması, anatomi ve cinsellik üzerine araştırma yapan kişilerin çoğunlukla kadın olmaması ve Dr. Mark Blechener'e göre erkek bilimcilerin klitorisi kıskanmaları bile bu unutulma sürecinin sebebi olmuş olabilir.

Klitoris, genelde vulvanın üst kısmında bulunan, vajinal kanalın çevresinde dokuz santim uzanan iki kanadı olan, G noktası olarak bilinen bölgenin de bir kısmına eriştiği düşünülen ve bedeninde bu organı taşıyan birçok kişinin uyarılmasına ve orgazm deneyimlemesine vesile olabilen bir organ. **G noktası ise adının aksine, bir nokta değil, uyarıldığında şişip belirginleşebilen, vajinanın iç kısmındaki bir bölgenin adı.** Klitoral-vajinal orgazm çatışması da bu yüzden hatalı, çünkü içerideki her şey birbirine bağlı! Orgazm ise, cinsel organların ya da noktaların yönettiği değil, onların ancak araç olabilecekleri, tüm bedeni ilgilendiren bir olay.

İhtiyacımız olanı ise, kariyerini kadın cinselliğine adamış, "G Noktası" kitabının yazarlarından Dr. Beverly Whipple'dan daha iyi kimse anlatamaz: Bizim daha çok noktalara ihtiyacımız yok; bilimsel araştırmalara ve o araştırmalar sonucunda kadınların duyusal ve cinsel deneyimlerinden oluşan raporların kabul edilmesine ihtiyacımız var.

İronik bir şekilde, kişilerin cinsel varlıklar olarak bütün potansiyellerini yaşamalarının önündeki en büyük engellerden bir tanesi de cinsellik alanında yapılan araştırmalar ve sonrasında aktarılan deneyimlerin bireyler ve özellikle uzmanlar tarafından hedefler ve beklentilere dönüştürülmesi.

*Kadın: Yazıda bahsi geçen araştırmaların geneli heteroseksüel ve cisgender kadınların katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Her kadının vajinası ve klitorisi olmadığına, her vajinası ve klitorisi olan kişinin kendini kadın hissedip/tanımlamadığına ve kadın olan her kişinin heteroseksüel ve/veya cisgender olmadığına dikkat çekmek isterim.

Psiko-bakış

Bisiklete binmek sağlığımızı nasıl etkiliyor? s. 22 /
Arkadaşınızla ilişkinizi gözden geçirin s. 25 / Sizin de **çocuğunuz sürekli** sosyal medyada mı? s. 26 /
Ağustos ayının **öne çıkan kitapları** s. 29



Bu yaz kendinizle bağ kurmanızı sağlayacak önerilerimizi uygulamaya başlayabilirsiniz. Kendi duygularımızı ne kadar iyi tanırsak başkalarının hislerini de o derece doğru algılarız.

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ CAIAIMAGE/SAM EDWARDS

Derleyen: **Ceylan Özçapkın**

GENÇLİK İKSİRİ

Bisiklete binmek gençleştiriyor



Pedal çevirmek, sadece bacaklara ve kardiyovasküler sisteme iyi gelmiyor. İngilizlerin yaptığı bir araştırma, 75 yaşındaki amatör bisikletçilerin bağışıklık sistemlerinin 20 yaşındaki kişiler kadar iyi durumda olduğunu ortaya çıkardı. Araştırmaya 55 ila 79 yaş arası, yıllardır bisiklet sürmüş ve halen haftada birkaç defa pedal çeviren kişiler katıldı. Altı saatte 100 kilometrelik bir yol kat edebilen sürücülerin, mikroplara ve enfeksiyona karşı koruyan T-lenfosit oranlarının, 20 ila 36 yaş arası sağlıklı bireylerle aynı miktarda olduğu saptandı. 20 yaşından itibaren lenfosit üretme oranının doğal olarak azaldığı düşünülürse, sonuç gerçekten etkileyici.

ZİHİNSEL DİSİPLİN

Fiziksel zorlukları aşın

Zorlu bir görevi başarmak kişinin öz-etkinlik seviyesiyle ilişkilendiriliyor. Yapılan son araştırmalar zihinsel jimnastiğin, en az fiziksel spor yapmak kadar önemli olduğunu ortaya koydu. Wroclaw Üniversitesi'nde yapılan araştırma, sağlıklı bir zihnin ve güçlü bir öz-etkinlik inancının fiziksel hastalıklarla mücadele etmekte önemli olduğunu gösterdi. Çünkü kişi zorlu görevlerin üstesinden gelebileceğine inandığında, aslında vücudun karşı karşıya kaldığı fiziksel zorlukları da aşabiliyor. Bu yüzden uzun maraton koşucuları veya farklı müsabakalara katılan sporcuların fiziksel olduğu kadar zihinsel disiplinin önemini de vurgulamalarına şaşırmamak gerek.

Kaynak: Wroclaw Üniversitesi (Polonya)

HAYATIN ANLAMI

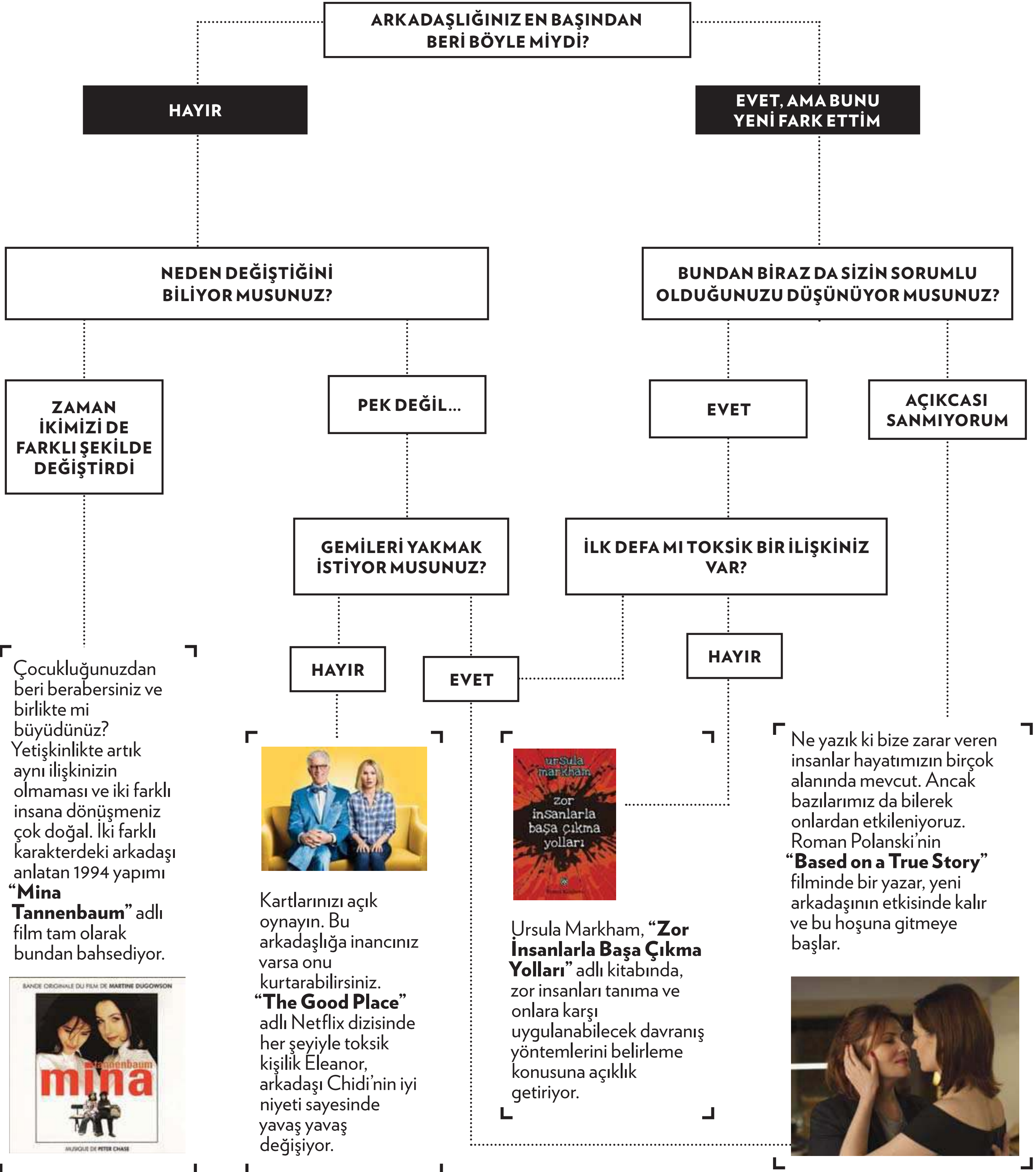
Cinselliğin mutluluğa etkisi

Hayatın anlamı ve mutluluğun formülü, Antik Yunan filozoflarının döneminden beri tartışılan ve hâlâ kesin bir cevabı bulunamayan bir konu. Mutluluk konusu genellikle zihinsel mutluluk ve fiziksel mutluluk üzerinde tartışılıyor, yani bizi mutlu eden şeylerin maddi mi, yoksa manevi mi olduğu büyük bir soru işareti. Mutluluğun formülünün arandığı bir araştırmada, 150 kişi üç hafta boyunca her gece cinsel aktivitede bulundu. Mutluluk seviyeleri artan katılımcıların seks yaptıkları için mi mutlu olduklarını, yoksa mutlu oldukları için mi seks yaptıklarını anlamak için daha uzun vadeli bir çalışma yapıldı. Sonuç olarak seks yapmanın, ertesi güne etki eden bir keyif ve mutluluk kaynağı olduğu saptandı.

Kaynak: George Mason Üniversitesi (ABD)

ISTOCK

Bana zarar veren bir arkadaşım var



Çocukluğunuzdan beri berabersiniz ve birlikte mi büyüdünüz? Yetişkinlikte artık aynı ilişkinizin olmaması ve iki farklı insana dönüşmeniz çok doğal. İki farklı karakterdeki arkadaşı anlatan 1994 yapımı **"Mina Tannenbaum"** adlı film tam olarak bundan bahsediyor.

Kartlarınızı açık oynayın. Bu arkadaşlığa inancınız varsa onu kurtarabilirsiniz. **"The Good Place"** adlı Netflix dizisinde her şeyiyle toksik kişilik Eleanor, arkadaşı Chidi'nin iyi niyeti sayesinde yavaş yavaş değişiyor.

Ursula Markham, **"Zor İnsanlarla Başa Çıkma Yolları"** adlı kitabında, zor insanları tanıma ve onlara karşı uygulanabilecek davranış yöntemlerini belirleme konusuna açıklık getiriyor.

Ne yazık ki bize zarar veren insanlar hayatımızın birçok alanında mevcut. Ancak bazılarımız da bilerek onlardan etkileniyoruz. Roman Polanski'nin **"Based on a True Story"** filminde bir yazar, yeni arkadaşının etkisinde kalır ve bu hoşuna gitmeye başlar.

Derleyen: Büke Tozlu

NE YAPMALI?

"Çocuğum sosyal medyada saatlerini geçiriyor"



Okuldan döner dönmez telefonuyla köşeye çekiliyor ve Instagram'daki zaman tüneline bakıp bir saat önce görüştüğü arkadaşlarıyla sohbet etmeye başlıyor. Gençler günde en az üç saatini geçirecek kadar Instagram'a ve diğer sosyal medya sitelerine bağımlı. Bu bağımlılık, kendilerinin o yaşlardayken telefona yapışık yaşadığını unutan ebeveynleri endişelendiriyor. Çocuk Psikiyatrı Daniel Marcelli'ye göre, ergenlerin sosyal yaşama ihtiyaçları var. "Sosyal medya, ergenliğe giren gencin odasından dünyaya açılmasını sağlıyor, bu büyüleyici bir şey. Duygularını ifade etmek, başkalarınınkini duymak, fikirlerini paylaşmak... Bu alışverişler sosyal yeteneklerini geliştiriyor. Bir kısmı sanal bir biçimde ve yüzeysel; ama önemli olan yaşanan arkadaşlık, aşk ve çatışmalar."

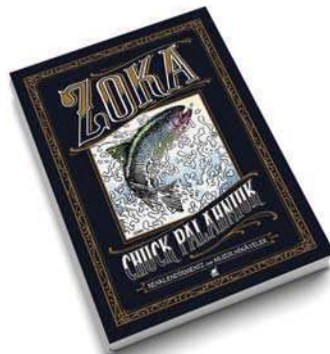
Bu sosyal ağ, ergenin kendini sahneye koymasına ve hemen kendisiyle ilgili geri dönüş almasına olanak sağlıyor. Çekiciliğimizden şüphelendiğimiz o yaşlarda, bu büyük bir başarı. Ergenliğe adım atmış genç, profilini güzel fotoğraflarıyla süsler, sevdiği grubun video kliplerinden sosyal medya fenomenlerinin videolarına kadar anlık tutkularını yansıtan paylaşımlarda bulunur. Eğer çok fazla arkadaşı varsa ve o arkadaşlar havalıysa, bu onun da havalı olduğu anlamına gelir. Sonuç olarak her şey görülür. Böylelikle sosyal medya, kimlik inşasında en önemli destek haline gelir. Daniel Marcelli'ye göre sosyal medya, ergenin yaşıtları üzerindeki etkisini ölçmesini sağlıyor. Paylaşımı ne kadar çok beğenilirse, narsisizmi o kadar güçleniyor. Riskli olansa, daha hassas kişiliğe sahip olanların, hayatlarını çok fazla teşhir edip "utanç verici" konuma düşürmeleri ya da hiç kimse duvarına yazı yazmadı diye üzüntüden mahvolmaları.

Teşhir etmenin narsisistik hazzı, aile yaşamından çıkıp arkadaş bulmak içindir. Her şey genci daha da bağımlı hale getirmeye hizmet eder. Facebook'u yasaklamak yerine internette geçireceği saatleri sınırlandırın. Bu uygulama gerçek hayatını yani ödevlerini, spor aktivitelerini ve uykusunu gasp etmeden gerçekleşmeli. Aynı zamanda onu sapkın kişilere karşı korumalı ve gizlilik ayarlarıyla hesabını ve dolayısıyla özel hayatını korumasına yardımcı olmalısınız. Çocuğunuz internete fotoğraf ya da yazı koyduğu zaman iyi düşünmeli, çünkü bu bir gün kendisine ya da size hiç de hoş olmayan bir şekilde geri dönebilir.

MUZIR HİKÂYELER

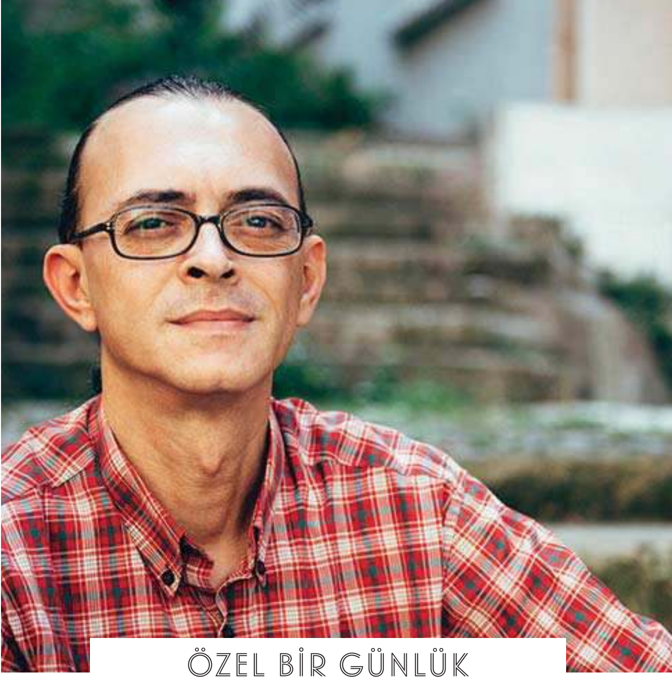
Zoka

Yeraltı edebiyatının duayenlerinden sayılan ve genelde toplum tarafından dışlanmış kişilerin hayatlarından ilham alarak okuyucunun yüzüne bir tokat gibi çarpan hikâyeleriyle tanınan Chuck Palahniuk karşınızda. Beyazperdeye uyarlanan ve sinema tarihinin kült filmleri arasına hemen giren Dövüş Kulübü'nün de yazarı olan Palahniuk, **"Zoka"** adlı kitabında hem yepyeni hikâyelere hem de çizgi roman dünyasının heyecan verici sanatçılarının çizimlerine yer veriyor.



Yetişkinlere özel yeni hikayelerden oluşan bu muzır boyama kitabındaki çizimler ise **Lee Bermejo, Kirbi Fagan, Duncan Fegredo, Tony Puryear, Alise Gluškova, Marc Scheff, Steve Morris ve Joëlle Jones'a ait.** Eğer siz de sıkı bir Chuck Palahniuk takipçisiyseniz, kendi ellerinizle dilediğiniz gibi renklendirebileceğiniz bu hikâye kitabını kütüphanenize eklemenizi öneririz.

Chuck Palahniuk, Ayrıntı Yayınları, 152 s.



ÖZEL BİR GÜNLÜK

İkinci Waliz



Küçük İskender'in yazdığı günlükler, denemeler ve anılardan oluşan **"Waliz Bir"**in ardından, serinin devamı olan **"İkinci Waliz"** kısa bir süre önce yayımlandı. **Şiirlerle bezeli bu kitap,** okuyucu için de hayata dair ilham verici bir yapıt niteliğinde.

Küçük İskender, Can Yayınları, 160 s.

GENÇLİK GÜNLERİ

Sınav

Arjantinli yazar Julio Cortazar'ın birçok öyküsünün temelini oluşturan "Sınav", deneysel bir anlatı olmasının yanı sıra Arjantin toplumuna dair eleştirel bir bakış da sunuyor. Kitap, bitirme sınavlarına hazırlanmak yerine hava kararırken **Buenos Aires'in puslu caddelerinde,** sürprizlerle dolu meydanlarında, cazın ve taze fikirlerin beraber çınladığı bar ve kafelerinde gezinen Juan, Clara ve dostlarının macerasını anlatıyor.



Julio Cortazar, Can Yayınları, 304 s.

AİDİYET SORUNU

Sessizliğe Hayranlık

"Sessizliğe Hayranlık", ırk, cinsiyet ve ulus meselelerini çok katmanlı bir anlatıyla ele alıyor. Kitabın sessiz ve isimsiz anlatıcısı, üniversite öğrenimi için geldiği İngiltere'de yerleşip aile kurmasına karşın geçmeyen bir aidiyet sorunu yaşar. Bu sorunu **anavatanı Zanzibar'a dönerek çözmeyi deneyen** sessiz anlatıcı, anavatanında karşılaştığı ruhsal ve manevi engellerle birlikte sorunun mekânla veya coğrafyayla sınırlı olmadığını anlar.



Abdulrazak Gurnah, İletişim Yayınları, 249 s.

İKNA SANATI

Başkalarının Aklı

Hem özel hem de iş hayatımızda çoğunlukla birilerini ikna etmek için bolca çaba sarf ediyoruz. Peki, her gün yaptığımız bu işte ne kadar iyiyiz? Başkalarının fikrinden etkilenmemizde ya da kendi fikirlerimizle onları etkileyebilmemizde belirleyici olan nedir? Tali Sharot, bu sorulardan yola çıkarak, etkileme-etkilenme oyununda nasıl başarıyı yakalayabileceğimize dair çözümler sunuyor.



Tali Sharot, Domingo Yayınevi, 256 s.

TARİFSİZ HİSLER

Duygular Sözlüğü

İçimizde yüzlerce duyguyu barındırıyoruz. Deneyimlediğimiz olay ve durumlar karşısında üzülüyor, seviniyor, mutlu oluyor, korkuyor veya endişe ediyoruz. Ancak hissettiklerimiz ve duygularımız bunlardan çok daha öte. Bazen **"Kelimeler yetmiyor anlatmaya" deriz, işte tam da böyle durumlar için** "Duygular Sözlüğü". Tiffany Watt Smith, duygularımızı tanımlamak için birkaç sözcükten daha fazlasına ihtiyacımız olduğunu ileri sürüyor ve duygularımıza rehberlik ediyor.



Tiffany Watt Smith, Kolektif Kitap, 322 s.

UMUDA TUTUNANLAR

Adınla Başlar Hayat

Güney Afrika'nın önde gelen yazarlarından Zakes Mda "Adınla Başlar Hayat" adlı bu romanında, doğduğu toprakların gerçeklerini gözler önüne seriyor. Ölümün bu coğrafyanın en önemli gerçeği hâline getirildiği bir dönemde yazılan roman, aynı zamanda bu kavramın içten bir anlatımı olarak karşımıza çıkıyor. **İnsanların yok pahasına öldürüldüğü,** açlığın, fakirliğin normal sayıldığı bir ülkede bütün inceliğiyle yaşama tutunanların hikâyesini bir solukta okuyacaksınız.



Zakes Mda, Ayrıntı Yayınları, 208 s.

VARLIKLARIN ÖZÜ

Evrenin Yapısı

Hakkında çok az bilgiye sahip olduğumuz Romalı düşünür ve şair Lucretius'un eşsiz yapıtı **"Evrenin Yapısı", yedi bin dört yüz dizeden oluşan bir şiir.** Spinoza'dan Nietzsche'ye birçok düşünürü etkileyen Lucterius'un bu eseri, varlıkların özünü, yapısını ve evrenin temel niteliklerini konu ediniyor.



Lucretius, Norgunk Yayıncılık, 260 s.

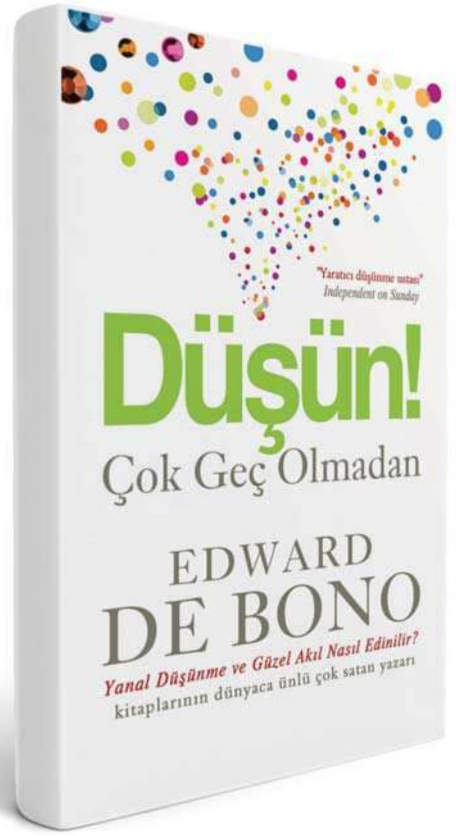
BULMACA SEVENLERE

Soru Kitapçığı

Yeni kuşak Latin Amerikan edebiyatının öne çıkan isimlerinden **Şilili Alejandro Zambra, "Soru Kitapçığı"nda üniversiteye giriş sınavıyla kurmacayı harmanlayarak** türler ötesi bir anlatı yaratıyor. Yazarla okurun birlikte soru sorduğu, birlikte yanıt aradığı ortaklaşa bir anlatı bu. Ayrıksı duran sözcükleri bulmaktan boşluk doldurmaya, anlam bütünlüğünü sağlamaktan okuduğunu anlama alıştırmalarına dek çoktan seçmeli 90 sorunun yer aldığı kitapta her şık hayata dair belirleyici birer seçime dönüşüyor.



Alejandro Zambra, Notos Kitap, 151 s.



DEĞİŞİM ELİNİZDE

Düşün! Çok Geç Olmadan

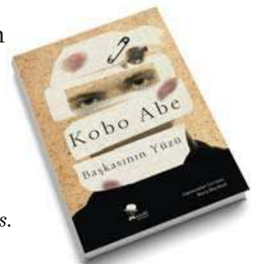
Var olan düşünme yöntemlerinin bilim ve teknoloji gibi alanlara uygulandığında mükemmel işlediğine ancak iklim değişimi, savaş gibi daha insani meselelerle mücadele ederken hiçbir ilerleme kaydedemediğimize değinen **Edward de Bono,** farklı düşünme yeteneğimizi nasıl güçlendirebileceğimize dair yepyeni fikirler ortaya koyuyor.

Edward de Bono, Epsilon Yayınevi, 216 s.

YABANCI SURET

Başkasının Yüzü

Bireyin modern toplumdaki bunalımlarını ustalıklı bir dille yazıya döken Japon edebiyatının önemli isimlerinden Kobo Abe'nin "Başkasının Yüzü" adlı romanı 1966 yılında "The Face of Another" adıyla Hiroshi Teshigahara tarafından sinemaya da uyarlanmıştı. Yüzü yanan ve yeniden yapılan ama kendisini bile tanıyamaz halde olan karakterin başından geçen hikâye oldukça sürükleyici.

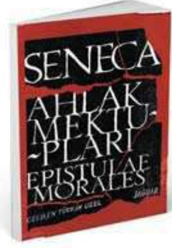


Kobo Abe, Monokl Kitap, 220 s.

İNSANLIĞA DAİR

Ahlak Mektupları

Seneca'nın ölümünden kısa bir süre önce kaleme aldığı ve bugün klasik edebiyatın başyapıtı sayılan **"Ahlak Mektupları"**, yaşam, ölüm, dostluk, sanat, erdem, felsefe, Tanrı, iyi ve kötü, yalnızlık, iktidar gibi insanı ilgilendiren her konuda bir başucu kitabı niteliğinde. Spinoza'dan Montaigne'e düşünceleriyle birçok düşünürü etkisi altına alan Seneca'yı daha yakından tanımak adına önemli bir yapıt.



Seneca, Jaguar Kitap, 500 s.

BİLİMKURGUYA GİRİŞ

Bay Uzay Gemisi

Bilimkurgu dendiğin ilk akla gelen isimlerden biri olan **Philip K. Dick**'in beş ciltlik bütün öykülerinin yer aldığı serinin ilk cildi olan "Bay Uzay Gemisi", yazarın alışılmadık, nüktedan, kendisine özgü felsefi dünya görüşünü gözler önüne seriyor. Kitapta yer alan öyküler arasında; Saklama Makinesi, Kristal Mezar, Bahçede Elf'lerin Kralı, Değişken Adam ve Kahverengi Oxford'un Kısa Mutlu Yaşamı da bulunuyor.



Philip K. Dick, Alfa Yayınları, 600 s.

GEÇMİŞE YOLCULUK

Japon Masalları

Şans, hile, cüce cinler ve tılsımlı mücevherler, canavarlar ve kahramanlar, denizin dibindeki krallıklar, Güneş'e ve Ay'a uzanan sütunlar... "Japon Masalları", geçmiş ortak yaşayıştan bugüne kalan efsanelerden ziyade halen masalsı ve kısmen de ayrıksı bir hayatı yaşamaya eğilimli Japonların geçmişine dair referans niteliğinde bir kitap.



Yei Theodora Ozaki, Karakarga, 328 s.

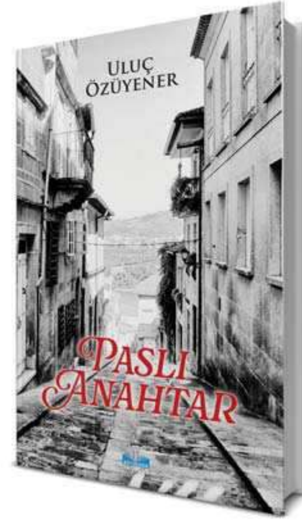
ÇÖPÇATAN KEDİ

Patime Anlat

Kedi sahipleri buraya! Jamie ve kedisi MacGyver'ın eğlenceli hikâyelerini anlatan **"Patime Anlat"**, okuyucuyu sürükleyici bir maceraya davet ediyor. 34 yaşında ve bekâr olan Jamie'nin yalnızlığına bir son vermek isteyen kedisi MacGyver, üstün koku yeteneğiyle sahibi gibi **"yalnızlık kokan" David'i buluyor** ve olaylar gelişiyor.



Melinda Metz, Hep Kitap, 264 s.



DEĞİŞEN HAYATLAR

Paslı Anahtar

"Paslı Anahtar", yaşanmış olaylar ve tarihsel gerçeklerden ilham alınarak yazılmış bir roman. Zorunlu nedenlerle ortaya çıkan göçlerin bir yandan tarihin akışını nasıl değiştirdiğine, diğer yandan da yaşattığı toplumsal ve bireysel acılara şahit oluyorsunuz. Her türlü ayrımcılığın giderek şiddetlendiği dünyamızda, bir arada ve barış içinde yaşamanın önemini bir kez daha anlıyorsunuz.

Uluç Özüyener, Büyükada Yayıncılık, 232 s.

KEŞİF ZAMANI

Vahşi Kadın'ın Yolculuğu

En büyük zenginliğinizin, bastırıp yok saydığınız ve belki de yüzleşmeye korktuğunuz karanlık ya da başka bir deyişle vahşi tarafınız olduğunu söylesek, ne düşünürdünüz? **Çoğumuz hayatlarımızı vasat bir şekilde idame ettirmeye çabalıyoruz.** İçimizdeki o kocaman karanlık boşluğa temas etmemek, yalnızlığımızı hatırlamamak adına işe, alışveriş merkezlerine, güzellik ve spor salonlarına kendimizi adıyoruz. **"Vahşi Kadın'ın Yolculuğu",** kendinizi keşfetmenize ve yaşamla yeniden bağlantı kurmanıza dair bir rehber.



Didem Çivici, Ganj Yayınları, 344 s.

Çocuklarımızın hak



ISTOCK

TOPLUM

larını koruyalım

Araştırmalara göre, Türkiye'de her dört çocuktan biri cinsel istismara maruz bırakılıyor.

Çocuk istismarı konusunda dernekler ve vakıflar uyarıyor, istatistik rakamları hızla yükseliyor, toplumun öfkesi artıyor ama gerekli adımlar hâlâ atılmıyor. Bu sessizliğe ve istismara uğrayanları görmezden gelen bu tavra karşı Psychologies dergisi, çocuk uzmanları ve farklı meslek gruplarından profesyoneller tarafından desteklenen bir çağrı başlatıyor. Kamu kuruluşları artık bu konunun ciddiyetinin farkına vararak koruyucu-önleyici çalışmalar geliştirmeli, cinsel istismara maruz bırakılan çocukların yaşadığı travmalara dikkat çekmeli. Çocuklar korunmalı, hakları savunulmalı ve tanınmalı.

Gözlerimizi kapamayalım ve sessiz kalmayalım, çocuklarımızın haklarını koruyalım!

AÇIK ÇAĞRI

ÇOCUKLARI CİNSEL İSTİSMARDAN KORUMAK İÇİN ACİL ÖNLEM ALINMALIDIR.

ACİL OLARAK ALINABİLECEK BEŞ ÖNLEM

Biz, çocuk istismarına uğrayanlar,
Biz, cinsel istismara uğramış çocukların ebeveynleri, yakınları ve buna tanıklık edenler,
Biz, pediatri uzmanları, psikologlar, psikiyatrlar, psikanalistler, psikoterapistler, psikolojik danışmanlar, doktorlar, hemşireler, sosyal hizmet uzmanları, hukukçular,
Biz, bilim insanları, eğiticiler, okul çalışanları, sanatçılar,
Biz hepimiz, eylemsizlik karşısında şaşkına dönmüş vatandaşlarız ve cinsel şiddetin travmatik sonuçlarının bilincine varılmasını, ihmal ve istismardan etkilenen çocuk ya da yetişkin tüm bireylere erişilerek desteklenmelerini, travmalarının rehabilite edilmesi, adalet ve güven duygularının onarılması için harekete geçilmesini istiyoruz.

"Hayatta kalan"ların cinsel şiddete maruz bırakıldıklarını beyan etmeleri yıllar sürebilir.
1. Medeni Kanun'da cinsel suçlarla ilgili şikâyet süresi ve zaman aşımı gibi faktörler kaldırılmalı.

Çocuk istismarına şahit olanlar ve istismara uğrayanın yakınları, ebeveyn ya da uzmanlar, istismarı dile getirmekten çekinebilir, bunu nasıl yapacağını bilemeyebilir.
2. Bir çocuğun cinsel istismara uğradığını ilgili mercilere bildiren her kişi, gizlilik çerçevesinde korunmalıdır.

Çocuklukta maruz bırakılan istismar veya şiddet, hayat boyu sürecek travmalara sebep olur.
3. Şiddete maruz bırakılan çocukların, yakınlarının, tanıklık edenlerin ücretsiz tedavi görebileceği ve bu konuda donanımlı travma uzmanlarının bulunduğu sağlık merkezleri ve travmaya müdahale ağları oluşturulmalı, yurdun tüm bölgelerinde derhal işlerlik kazanmalıdır.

Şiddete maruz bırakılan çocuklar çoğunlukla o ortamda bırakılır.
4. Şikâyet alındıktan sonra çocuğun esenliği ve yüksek yararı korunarak nihai koruma sağlanmalıdır ve ilgili merciler şiddet uygulayan kişiyi ya da çocuğu o ortamdan uzaklaştırmalıdır.

Tüm dernekler, medya ve sosyal medya bu konudan bahsederken gerekli adımlar atılmıyor.
5. Düzenli olarak kamu spotları aracılığıyla toplum bilinçlendirilmeli, çocukların bulunduğu tüm kamu ve özel alanlarda (hastaneler, kreşler, okullar, spor merkezleri, yaz kampları vs.) çalışanlara ve uzmanlara yönelik eğitimler düzenlenmesi için projelendirme ve bütçe planlaması yapılmalı, bu çok merkezli projeler devlet güvencesinde gerçekleştirilmelidir.

Eğer bugün ses çıkarmazsanız, yarın çok geç olacak. Hemen şimdi bir şeyler yapmazsak acılarını sessizlik içinde yaşamaya devam edenleri, tekrar tekrar travma yaşamaya terk etmiş olacağız. Geçmişte ve günümüzde şiddet ya da cinsel istismar yaşayan ya da tanıklık edenlerin, travmaların etkisinden kurtulmalarının yıllar sürdüğü, çözümlenmemiş bu travmaların gelecek nesillere de aktarıldığı biliniyor. Hiçbir eylemde bulunmamak, şiddet döngüsünün daha da büyümesine ve gelecek nesillerin de şiddet mağduru olmasına göz yummak demektir.

PSYCHOLOGIES

#ÇOCUKLARIMIZINHAKLARINIKORUYALIM

Çocuk cinsel istismarı ve ihmali:

İç içe geçmiş problemler zinciri

Sarkıntılık, taciz, tecavüz... Bebeklere, çocuklara, gençlere... Dayanılmaz gerçeklikten kendimizi korumak için olayları önemsizleştiriyor, inkâr ve unutkanlık arkasına saklanmaya çalışıyoruz. Bu tavır onları kaderlerine terk etmek anlamına geliyor.

Yazı: Nihan Karahan



rtık gözlerimizi açmalı ve bu toplumsal sorunla yüzleşmeliyiz. Çocuklara yönelik cinsel istismar psikoloji, hukuk, sosyoloji ve iletişim alanlarının beraber çözüm üretmesini gerektiren büyük çaplı bir problem. Çocukların haklarını koruyabilmek için biz yetişkinlerin öncelikle konu hakkında bilgilenerek farkındalık kazanması gerekiyor. Çocuklarımızı cinsel istismardan koruyamıyoruz. Türkiye'de her dört çocuktan biri cinsel istismar mağduru. Kız çocuklarında mağduriyet, erkek çocuklarının iki katı. Engelli çocuklarda risk iki-üç kat daha fazla. Tecavüzcülerin sadece yüzde 5'i ortaya çıkıyor, yüzde 95'i gizli kalıyor. İstismarcıların yüzde 66'sı akraba, komşu gibi çocuğun tanıdığı kişiler. İstismarcıların yüzde 9'u çocukla aynı evde yaşıyor. Bu acı tablo; korku, öğrenilmiş çaresizlik ve bilgi eksikliğinin bir toplamı. Öte yandan biz yetişkinler kendi travmalarımızla boğuşuyoruz ve olayların korkunçluğundan ve boyutlarından kaçmaya çalışıyoruz. Cinsel şiddetin gerçekliğiyle yüzleşmek ise cehennem odalarına girmek gibi. Ancak taciz, teşhir, sarkıntılık, ensest, saldırganlık, tecavüz, çocuk gelinler ve cinayetler devam ediyor. Çocuk cinsel istismarı, farklı alanlardan uzmanlar tarafından beraber tartışılmayı ve çözüm üretilmesini gerektiriyor.

ADALET BAKANLIĞI 2014 VERİLERİNE GÖRE:

- Adli Tıp Kurumu'na her ay gelen vaka sayısı: 650
- Açılan toplam dava sayısı: 40 bin 266
- Karar çıkan dava sayısı: 24 bin 825
- Mahkûmiyet kararı: 13 bin 968

Psikoloji bilimi ne diyor?

Her fail pedofil değildir.

Öncelikle, çocuk cinsel istismarı hakkında, bu eylemi sadece "pedofil" olarak tasvir edilen kişilerin gerçekleştirmediğinin bilinmesi gerekiyor. Bu sebeple, çocuklara yönelik tehlikeye karşı daha uyanık olunması gerekiyor. Vakaların çoğunluğunda bu kişi bizzat aileden, akrabalardan biri veya çocuğun eğitim ve sosyal çevresinde iletişimde olduğu bir insan olarak ortaya çıkıyor. Psikologlar Derneği İstanbul Şubesi Kriz, Afet ve Travma Birimi Sorumlusu Klinik Psikolog Dr. Serap Altekin, pedofiliyi açıklarken çocuk cinsel istismarını bu hastalığa indirgememek gerektiği konusunda uyarıyor: "Pedofil, klinik bir tanıdır; belirleyici özelliği kişinin ergenlik dönemine girmemiş bir çocuğa yoğun arzu duymasıdır. Bir çocukla cinsel temasta bulunmayla ilgili dürtülerin, zihinsel meşguliyetin, fantezilerin ve eylemlerin yineleyici ve ısrarcı şekilde gözlemlendiği bir bozukluktur. Pedofilinin nedenleri hakkında araştırmalar sürmektedir; basit birkaç faktörle açıklanamayacak karmaşık bir olgudur. Ancak her çocuk cinsel istismarı faili pedofil değildir. Çocuk istismarını pedofiliye indirgemek konunun sosyokültürel, politik ve hukuki bağlamlarını yok saymaktır; konuyu salt bireysel bir patoloji olarak görmek de hem eksik hem de tehlikeli olur." İkinci olarak, cinsel istismarın çocuklarda direkt olarak ifade edilemediğini ve belirtilerin dışarıdan kolayca anlaşılamadığını akılda tutmak gerekiyor. Dr. Serap Altekin, anne-babaların olası sinyallere karşı dikkatli olmaları

>>

>> gerektiğini belirtiyor: "Çocuklardaki her tür ani davranış değişikliği bizim için önemli birer klinik işaret kabul edilir. Çocuğun birdenbire korkularının artması, daha fazla kaygı ve endişe sergilemesi, tırnak yemesi, olduğu yerde sallanması ya da birden içine kapanması, insanlardan, aile fertlerinden ve arkadaşlarından uzaklaşması, yalnızlaşması, yabancılaşması, sessizce dalıp gitmesi, dalgınlaşması, eskiden sevdiği şeylerin artık ilgisini çekmemesi, geceleri uyuyamaması, kâbuslar ve kötü rüyalar görmesi, ani kilo kaybı ya da ani kilo alımı ve de karın ağrısı, mide bulantısı, baş ağrısı, deri döküntüleri gibi bedensel belirtilerin ortaya çıkması dikkate alınması gereken işaretlerdir." Oyunlar, çocukların en kolay ve dolaysız şekilde aklından geçenleri yansıttıkları alanlar; bu sebeple olası bir cinsel istismar oyunların içeriğinde tezahür edebiliyor. "Yaşadıkları travmalar çoğunlukla çocukların oyunlarında da kendini gösterebilir; oyunlarında canlandırdıkları sahneler, seçtikleri karakterler, o karakterleri nasıl konuşturdukları gibi tüm ipuçlarını fark etmek ve bunların neyi temsil ediyor olabileceği üzerine düşünmek faydalı olur." Bu gözlemlerin yanı sıra Dr. Serap Altekin, çocuğa güvenmenin çok önemli olduğunun altını çiziyor: "Cinsel istismarla mücadele çocuğa inanmakla başlar. Çocuğa inanmamak, onu suçlamak ve yalnız bırakmak yaraların en derinini açar."

Hayat boyu sürebilen izler

Öte yandan, cinsel istismar travma oluşturarak çocuğun gerçeklik bağı ve güven duyma yetisi gibi en temel psikolojik yapıtaşlarını sarsıyor. Dr. Serap Altekin, cinsel istismarın hayat boyu etkisini sürdüren izler bırakabilecek bir travma niteliğinde olduğunu belirtiyor. "En belirgin etkilerinden biri korku ve çaresizliktir, çünkü istismar genellikle bir tehdit zemini üzerine inşa edilir ('Bunu birine söylersen anneni/babanı öldürürüm', 'Söylesen de sana kimse inanmaz' vb.). Çocuklar aylarca, hatta yıllarca bu tehdit ve korkunun yarattığı çaresizlikle susabilirler. Cinsel istismar, normal ve sağlıklı gelişimi sekteye uğratır. Çocuğun ruhsal bütünlüğünü zedeler, en önemlisi de temel güven duygusuna ve bağ kurma yetisine zarar verir. O çocuk için artık dünya tehlikeli bir yerdir, insanlar güvenilmezdir."

ÇOCUKLARIMIZA NELERİ ÖĞRETMELİYİZ?

- Hakları konusunda bilgilendirin.
- Yardım alabilecekleri kişi ve kurumlar hakkında bilgilendirin.
- Kendi vücudu hakkında karar verme özgürlüğü olduğunu öğretin.
- Yaşına uygun ve ihtiyacı olduğu kadar beden, aşk ve cinsellik hakkında bilgilendirin.
- Duyguları tanıma, algılama ve ifade etme becerisi kazandırın.
- Hoş ve hoş olmayan dokunuşlar arasındaki farkı öğretin.
- Sınır koyma ve karşıdakinin sınırını kabul etme, "Hayır" deme becerisi kazandırın.
- İyi sırlar ile kötü sırları ayırt edebilmeyi öğretin.
- Çocuğa yardım isteme hakkını öğretin.
- İnternet ve cep telefonu kullanma becerisi edindirin.
- Çocuklar her zaman suçsuzdur!

Kişilik oluşumunda deprem etkisi yapan bu olay, Dr. Serap Altekin'in belirttiği üzere, çocuğun sadece hayatla ve diğer insanlarla ilgili algılarını, düşünce ve inançlarını çarpıklaştırmakla kalmaz, çocuğun kendi bedenine ve benliğine dair duygu ve inançlarını da olumsuz yönde değiştirir. Çocuklar başına gelen travmatik olayın utancını ve suçluluk duygusunu içselleştirerek, kendilerini suçlar, "kirli", "kötü" ve "değersiz" hissederler.

Nasıl bir psikolojik destek verilir?

Cinsel istismarın mutlaka durdurulması ve takiben tedavi edilmesi gerekiyor. İlk adımın, istismarı durdurmak ve çocuğu istismarcıdan uzaklaştırarak güvenliğini sağlamak olduğunu belirten Dr. Serap Altekin, yasal olarak mücadele vererek failin cezalandırılmasını sağlamanın çocuk için psikolojik anlamda onarıcı olduğunun altını çiziyor. "Tüm zorluğuna ve yıpratıcılığına rağmen, hakkını yasal yollarla aramak, ailenin çocuğun yanında ve failin karşısında duruşunu açık ve net sembolize eden, güvenli ve güçlü bir rol model oluşturur. Yaşandığı süreçte çok zor olsa da yıllar sonra geriye bakıldığında 'omuz omuza, aynı safta' mücadele etmiş olmanın travma mağduruna vereceği güç ve inanç çok değerlidir." Dr. Serap Altekin, bu hukuki sürecin yanı sıra, çocuğa ve aileye profesyonel psikolojik desteğin büyük fayda sağlayacağını belirtiyor: "Anne ve babayı, varsa kardeşleri bütün bir sistem olarak ele alarak destek vermek önemlidir; çünkü bu aslında sadece çocuğa değil, tüm ailenin başına gelen bir durumdur. Anne ve baba ne yapması gerektiğini bilemeyebilir. Bu noktalarda bir uzman desteği almak yükü hafifletir, kaygıları azaltır ve yol gösterir." Terapide ise şu sağaltımlar hedefleniyor: "Çocukta sarsılan güvenlik ihtiyacını giderebilmek, tekrar güvenli bağ kurabilmesine yardımcı olabilmek, travma sonucu çarpıklaşan düşünce ve inanç sistemini yeniden yapılandırmasına yardımcı olabilmek, 'iyi dokunuş' ve 'kötü dokunuşu' ayırt etmesine rehberlik etmek."
Toplumda ise çocuk istismarının "normalleştirilmesi" konuyu daha problemli hale getiren bir faktör. "Töre,

gelenek, görenek, örf, âdet gibi sosyokültürel kodlarla çocuk istismarının meşrulaştırılmaması ve normalleştirilmemesi toplumsal boyutta en çok dikkat etmek gereken şeylerden biridir" diyerek açıklıyor Altekin.

İdam çözüm değil

Nitekim günümüzde artan çocuk cinsel istismarı olaylarıyla yasada "idam cezası" gündeme geldi. Dr. Serap Altekin, idamın bir ceza değil, yaşam hakkı ihlali olduğunu söylüyor. Son dönemdeki idam söylemlerini de, "Yoğun duygularla verilen dürtüsel bir tepkidir. İnsanlar bu tür olaylarda; üzüntü, çaresizlik, korku ve öfke gibi birçok duyguyu iç içe yaşarlar. Bu da cezalandırma ve bunu saldırganca yapma dürtülerini açığa çıkarabilir" diyerek açıklıyor. İdamın asla bir çözüm olmayacağını düşünen Dr. Serap Altekin, çözüm adı altında sunulanın içerdiği çelişkiye işaret ediyor. "Bir yanda şiddeti bir temel hak ve özgürlük ihlali olarak tanımlarken ve şiddetin her türüyle mücadele etmeye çalışırken, diğer yanda idamı önermek asla bir çözüm olarak görülemez, sunulamaz, kabul edilemezdir." Ayrıca, idamın olduğu ülkelerde suç istatistiklerinin daha yüksek olması, Altekin'e göre yine idamın bir suç önleyici olmadığının kanıtı. Gündemde olan diğer konu ise hadım cezası. Dr. Serap Altekin, öncelikle fiziksel ve kimyasal hadım arasındaki farkı açıklıyor: "Fiziksel hadım, cerrahi bir müdahaledir, testislerin ameliyatla alınması anlamına gelir. Kimyasal hadım ise testosteron seviyesinin ilaç yardımıyla ergenlik öncesindeki seviyeye çekilmesini sağlayan bir uygulamadır. Son yıllarda sıkça gündeme gelen ve tartışılan şey daha çok kimyasal hadım olgusudur." Altekin ayrıca, kimyasal hadımın cezalandırıcı değil, rehabilitasyon amaçlı kullanıldığını söylüyor. "Kimyasal hadım bir ceza değildir; suçu önleme amaçlı, tedaviye ve rehabilitasyona yardımcı bir uygulamadır. Cinsel dürtüyü azaltmaya yöneliktir, ancak davranış kontrolü için yeterli sonuç vermez ve bu nedenle de tek başına çözüm değildir." Cinsel istismar suçları sadece cinsel organa müdahaleyle ortadan kalkmıyor. "Cinsel suçlar salt cinsel dürtüyle açıklanabilecek kadar basit değildir. Bilakis, iç içe geçen karmaşık pek çok farklı dinamikten, motivasyondan, bireysel ve sosyokültürel faktörden etkilenen karmaşık bir olgudur."

Yasalar ne diyor?

2017 Kasım ayında, Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği (ÇOGEPDER) ve Kocaeli Barosu, çocuk cinsel istismarı suçunun yasal düzenlemesinde değişiklikler öneren, "Çocuğun Cinsel İstismarı Suçu ve Bu Suçun Yargılanması ile Çocuk Koruma Sistemine İlişkin Değişiklik Önerileri" başlıklı bir rapor sundu. Türkiye'nin sağlık ve hukuk alanında önemli dernek ve kuruluşları* tarafından da desteklenen rapor, kanunlarda çocuk cinsel istismarına ilişkin maddelerde yeni düzenlemeler öneriyor. ÇOGEPDER'in hazırladığı rapor, öncelikle Türk Ceza Kanunu'nun cinsel dokunulmazlığa karşı suçlara ilişkin 102. ve 103. maddesinde yer alan "beden veya ruh sağlığının bozulması" kavramının 2014'te çıkarıldığına dikkat çekiyor. Bu suçların yarattığı en önemli hasarların kanundan kaldırılmış olması, yasadaki eksik bakış açısını ortaya koyuyor.

Türk Ceza Kanunu'nda "cinsel saldırı", cinsel davranışlarla bir kimsenin vücut dokunulmazlığını ihlal etmek olarak tanımlanıyor (5237 sayılı TCK, 102. Madde). Çocuk cinsel istismarı için bu tanımda, "15 yaşını tamamlamamış çocuklara karşı gerçekleştirilen her türlü cinsel davranış" ifadesiyle yaş sınırı bulunuyor (5237 sayılı TCK, 103. Madde). 15-18 yaş aralığındaki çocukların maruz kalabildiği cinsel eylemlerin cinsel istismar olarak değerlendirilmesi için ise eylemin "cebir, tehdit, hile veya iradeyi etkileyen başka bir nedene dayalı olarak gerçekleştirilmesi" gerekiyor. Bu durumda yasaya göre, 15-18 yaş arası mağdur çocuklarda, eğer mahkeme iradeyi etkileyen neden konusunda ikna olmazsa "rıza" ortaya çıkıyor. Oysaki Koruncuk-Türkiye Korunmaya Muhtaç Çocuklar Vakfı Yönetim Kurulu Başkanı Avukat Figen Özbek'in belirttiği üzere, çocuğun rızası mümkün değildir ve rızai ehliyeti yoktur. Özbek, bu noktada hâkimlerin takdirinin önemine dikkat çekiyor. "Hâkimler olaylarda çocuğun rızası konusunda kanunların esas amacı yerine kendi yorumuyla karar veriyor, yani takdir kullanıyor." Burada önemli nokta, kişinin kaç yaşında kendi rızasıyla cinsel eylemde bulunabileceği ve dolayısıyla bu >>

"Cinsel istismarla mücadele çocuğa inanmakla başlar. Çocuğa inanmamak, onu suçlamak ve yalnız bırakmak yaraların en derinini açar."
Serap Altekin,
Klinik Psikolog

* Adli Tıp Uzmanları Derneği, Çocuk Alanında Çalışan Avukatlar Ağı, Çocuk İstismarını ve İhmalini Önleme Derneği, Çocuk Koruma Merkezlerini Destekleme Derneği, Sosyal Hizmet Uzmanları Derneği, Toplum Ruh Sağlığını Geliştirme Derneği, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği, Türkiye Psikiyatri Derneği, Türk Psikologlar Derneği, Türk Tabipleri Birliği ve Yargıçlar Sendikası.

>> yaşın nasıl belirlendiği konusu. Belirlenen yaşın altındaki çocuklara yapılan her tür cinsel eylem cinsel istismar olarak değerlendiriliyor. Rapor, "cinsel eylemlerde bulunmaya ehil olma yaşı"nın bir toplumdan diğerine değiştiğini belirtiyor. Özgür ve güçlü bireyli toplumlarda bu yaş eşiği düşükken, toplum ve aile baskısı olan, cinsel suçların yaygın olduğu toplumlarda bu yaş eşiği koruma amaçlı daha yükseğe çıkarılıyor. Örneğin Hindistan'da bu yaş 18, Fransa'da 15, Almanya'da ve Çin'de 14, İngiltere'de ve Japonya'da 13. Cinsel eylemlerde bulunmaya ehil olma yaşı Türkiye'de ise 15. Her gün gelen çocuk istismarı haberlerine bakılırsa, bu yaş eşiği Türkiye için düşük görünüyor; hatta çocuk gelin evliliklerin lehine olduğunu düşündürüyor. Çocuk cinsel istismarının başka bir yönü ise çocuk evlilikleri. Türk Medeni Kanunu, 17 yaşını doldurmuş kadın veya erkeğe, kanuni temsilcisinin izniyle evlenme izni veriyor (4721 sayılı TMK, 124. Madde). Bu maddenin "olağanüstü durumlarda ve pek önemli bir sebeple" ibaresiyle 16 yaşını doldurmuş olan çocukların da, kanuni temsilcileri ve hâkimin izniyle evlenebilecekleri belirtiliyor. ÇOGEPDER'in raporu evlenme yaşını her koşulda 18 yaşa sabitlemeyi öneriyor. Ayrıca yasada çocuğun dinlenmesi gerektiğinin vurgulanmamasını, çocuğun yararının veya zararının incelenmemesini, süreçte çocuğun kanuni temsilcisini değerlendirecek bağımsız bir vekil olmamasını eleştiriyor. Oysaki Türkiye'de çocuk evlilikleri üzerinde daha çok durulması gereken önemli bir sorun. TÜİK verilerine göre, 2016'da 28 bin 956 çocuk resmi olarak evlenmiş. Çocuk gelinlerin oranının en yüksek olduğu iller Ağrı, Muş ve Kilis. Yine TÜİK verilerine göre, 2016'da doğum yapan çocuk sayıları şöyle: 15 yaşından küçük 234 kişi, 15-18 yaş aralığında 16 bin 396 kişi ve 18-19 yaş aralığında 58 bin 869 kişi. Türk Medeni Kanunu'nda oy verme, sürücü ehliyeti alma, alkollü ürün ve tütün satın alma gibi birçok eylemde 18 yaşını doldurmuş olma şartı aranırken, evlenme yaşının 17 ve 16'ya kadar inebilmesi çelişiyor.

Yetişkin ve çocuğa karşı yapılan cinsel saldırıların cezai yaptırımlarına bakıldığında, çocuklara karşı yapılan suçların daha ağır cezalandırıldığı görünüyor. Mağdur yetişkinse, şikâyeti üzerine fail beş yıldan 10 yıla hapis cezasıyla yargılanıyor. Çocuk cinsel istismarında bu ceza sekiz yıldan 15 yıla olmak üzere biraz daha yüksek. Eğer cinsel davranış sarkıntılık düzeyindeyse, cezai yaptırım azalıyor; mağdur yetişkinse faile hapis cezası iki yıldan beş yıla, mağdur çocuksa üç yıldan sekiz yıla şeklinde. Çocuk mağdurun 12 yaşından küçük olması ise cezaların alt limitini artırıyor; istismara en az 10 yıl, sarkıntılığa ise en az beş yıl ceza öngörülüyor.

Ayrıca, "vücuda organ veya sair bir cisim sokulması" olarak tasvir edilen cinsel saldırıda, yetişkin mağduriyeti söz konusu ise hapis cezası en az 12 yıldan, çocuk mağduriyeti ise en az 16 yıldan başlıyor. Çocuk mağdur eğer 12 yaşından küçükse, ceza en az 18 yıl olarak belirleniyor. Rapor, tasvir edilen cinsel eyleme, "mağdurun bu davranışlarda bulunmaya zorlanması" ibaresini ekleyerek cinsel istismar tanımını genişletmeyi amaçlıyor. Buna ek olarak, suçun beden ve ruh bakımından kendini savunamayacak kişilere karşı, nüfuzun kötüye kullanımı suretiyle, üçüncü derece dahil kan bağı bulunan akraba, üvey aile veya evlatlık tarafından, silah zoruyla, birden fazla kişiyle gerçekleştirilmesi gibi koşullar cezaları yarı oranında artırıyor. Suç sonucu mağdurun bitkisel hayata girmesi veya ölümü ise müebbet hapisle cezalandırılıyor.

Çocuk istismarında karşılaşılan bir diğer tablo ise, mağdurun da, failin de çocuk olması. Failin de çocuk olduğu suçlarda, mevcut düzenlemede (TCK, 31. Madde) indirim yapılıyor, ancak yasa mahkemeye ceza vermekten başka bir seçenek sunmuyor; örneğin hapis cezasının seçenek yaptırımlara çevrilmesi veya ertelenmesi gibi. Sürekli artan çocuk cinsel istismarı haberleriyle sabır ve sağduyusu tükenmiş kamuoyu için bu çözüm telkin edici gözükse de; çocuk sağlığı ve hukuku uzmanları, cinsel istismar faili çocuklara yetişkinlerle aynı yöntem ve yaptırımların uygulanmaması ve çocuklara özgü ıslah mekanizmaları oluşturmanın gerektiği konusunda aynı görüşü paylaşıyorlar. Bu konuda ÇOGEPDER'in raporu suçun önlenmesini hedefleyecek yasal düzenlemeler öneriyor; bu suçları işleyen çocukların tedavi edilmesi gerektiğini ve bu şekilde suç tekrarlarının önüne geçilmesini savunuyor. Kısaca özetlenirse, uzmanlar Çocuk Koruma Kanunu'nda (5395 sayılı ÇKK, 11. Madde) fail çocuğun gelişiminin, davranış

ÇOCUĞUN CİNSEL İSTİSMAR BEYANININ ARDINDAN,

- Ona inanın, size anlattığı için teşekkür edin.
- Kontrolünüzü kaybetmeden, soğukkanlı bir şekilde dinlemeye çalışın.
- Ona, "İstismar eden yanlış yaptı, sen değil" mesajını verin.
- Yargılayıcı, suçlayıcı, utandırıcı soru ve yorumlardan uzak durun.
- Çocuk konuşmak istemiyorsa, üzerine gitmeyin, zorlamayın.
- "Rıza"nın söz konusu edilemeyeceğini unutmayın.
- İstismar eden kişinin eylemlerini gerekçelendiren tepkiler vermeyin.
- Ona yanınızda güvende olduğunu hissettirin.
- İstismar eden yetişkinle karşı karşıya gelmemesini sağlayın.
- Hemen ilgili kurumlara bildirin, sürecin takipçisi olun.

Kaynak: Cinsel Şiddetle Mücadele Derneği



sorunlarının, sosyal ilişkilerinin ve ruh sağlığının rehabilitasyonunu amaçlayan "çocuklara özgü güvenlik tedbiri" isimli bir yıldan üç yıla uzatılabilecek bir denetimli serbestlik programı önerisi getiriyor. Fail çocuk bu programı takip etmediği koşulda ise bir yıldan altı yıla kadar hapis cezası öngörülebiliyor.

Çocuk cinsel istismarında dava süreçleri ise, güncel koşullarda maalesef mağdurun ikincil travma yaşamasına sebep olabiliyor. Bu sebeple, duruşmanın kısmen açık veya tamamen kapalı yapılacağına mahkemenin karar vermesi yerine (5271 sayılı CMK, 182. Madde), raporda cinsel dokunulmazlığa karşı suçlarda duruşmada çocuk mağdurun dinlendiği aşamanın mutlaka kapalı gerçekleşmesi gerektiği belirtiliyor. Rapor, çocuk mağdurların ifadelerinin bir uzman aracılığıyla alınmasını, kişilerin duruşma salonu dışında bir yerde bulunmalarını ve SEGBİS adı verilen ses ve görüntülerinin aktarıldığı sistemle dinlenmelerini talep ediyor.

Gittikçe artan çocuk cinsel istismarı vakaları ve kamuoyunda oluşan tepki karşısında devletin sunduğu ilk çözüm cezaların ağırlaştırılması, ancak uzmanlar çocuk cinsel istismarının çözümünün buna indirgenmemesi gerektiğinin altını çiziyor. Konu hakkında görüşünü aldığımız Koruncuk-Korunmaya Muhtaç Çocuklar Vakfı Yönetim Kurulu Başkanı Avukat Figen Özbek de, çocuk istismarının cezaların artırımı ile önlenemeyeceğini açıklıyor. "Toplumu tatmin etmek için ceza artırımı yapılması, çocuğun cinsel veya diğer konularda istismar edilmesini engelleyemez. Cezai yaptırımlarla meşgul olurken, yaşam içinde alınması gereken çocuk koruma tedbirlerini, aile içi denetimi ve eğitimi atlamamamız gerekir. Bir yandan cezaların ağırlaştırılmasıyla uğraşırken, diğer yandan kaçırılan, istismar edilen ve yok edilen çocukları aramak zorunda kalıyorsak, bunun başka bir boyutta incelenmesi gerektiğini anlamalıyız."

Öte yandan Avukat Figen Özbek, çocuk istismarına karşı önlem ve tedbirlerin her alanda alınması gerektiğini söylüyor, bunlardan biri de aile yapısı ve eğitimi. "Bu problem 'ayıp' kavramı veya kız ve erkek çocukların küçük yaşlarda ayrılmasıyla çözülecek bir konu değil. Dinimizde aile içinin mahrem olarak kabul edilmesi, kontrol edilememesi, bazı konuların konuşulamaz olması, çocuğun baskı altında tutulması, kız ve erkek çocukların yanlış eğitilmesi, ailelerin sağlık kontrollerinden geçirilmemesi gibi birçok farklı faktör, çocuk istismarının gerçekleşebileceği alanları çoğaltıyor. Bu alanlara okullar ve yurtlar da dahil." Avukat Figen Özbek'in üzerinde durduğu bir diğer nokta ise davaların süresi: "Davalar açılsa bile çok uzun sürüyor ve bu süreçte çocuk defalarca istismar edilmiş oluyor. Sonuç ise geçen zamanda değerini yitiriyor. Ülkemizde bu konuda acil tedbir alacağımız birimler yok. Polis bu konunun bir parçası, ancak eğitilmediği gibi, acil tedbir almakta da yetkili değil. Sadece toplumun özel olarak ilgilendiği istismar olaylarının üzerine gidiliyor. Bunlar toplumda farkındalık yaratsa da, doğru çözüm ceza değil; istismarın arka yüzünün tespit edilerek çözüm bulunması, sivil toplum örgütleriyle işbirliği yapılması, okullarda çocukların bu konuda eğitilmesi ve ailelerin güven duyacağı birimlerin oluşturularak topluma tanıtılması gerekiyor."



İletişim uzmanları ne diyor?

"Tecavüz kültürü"nde medyanın rolü

Çocuk cinsel istismarının Türkiye'de toplumsal bir soruna dönüşmüş olmasında kültürün etkisini sorduğumuz Cinsel Şiddetle Mücadele Derneği'nden İletişim Uzmanı Şehlem Kaçar, kültürün her zaman olumlu bir kavram olmadığının anlaşılması gerektiğine işaret ediyor. "Kültürden bahsederken, içinde yaşadığımız kültürün nasıl bir kültür olduğundan bahsetmek gerekir. Kültür her zaman ve her koşulda hak temelli yaklaşımı ve davranışları destekleyen bir olgu değildir. Örneğin kültürün içinde norm olarak kabul edilen değerler; âdetler, gelenekler ve görenekler olumlu olmayabilir. 'Tecavüz kültürü' denildiğinde normalleştirilen, öğrenilen, sosyal yollarla inşa edilen ve aktarılan, geniş çapta yaygın davranışların kabul gördüğü ama herkesin paylaşmadığı >>

> **“Çocuğun maruz bırakıldığı şiddetin tüm detaylarını vermek, cinsel istismar haberlerinde çocuk görseli kullanmak, çocuk hakkı ihlali ve dahası ‘çocuk istismarı’dır.”**
> **Şehlem Kaçar, İletişim Uzmanı**

>> bir kültür ifade ediliyor. İstismarla mücadeleye işte bu nedenle bu kültürle mücadeleden, kendimizden ve yakın çevremizden başlamalıyız.” Medya Takip Merkezi’nin verilerine göre, çocuk istismarı haberleri her geçen gün artarak hem medyada hem de sosyal medyada yer almaya devam ediyor. Araştırmalar, 2017 Ocak-Haziran ayları arasında, çocuk istismarı konusunda yazılı basında 2191, görsel basında 331, internet medyasında 41 bin 194, toplam 43 bin 716 haber bulunduğunu gösteriyor. İletişim Uzmanı Şehlem Kaçar, tecavüz kültürünün oluşturulmasında, yayılmasında ve yeniden üretilmesinde medyanın çok büyük bir rol oynadığına dikkat çekiyor. “Çocuğun maruz bırakıldığı şiddetin tüm detaylarını vermek, cinsel istismar haberlerinde çocuk görseli kullanmak, çocuk hakkı ihlali ve dahası ‘çocuk istismarı’dır. Çocukların yetişkin dünyasındaki herhangi bir algıya hizmet ettirilmesi, grafik detaylara yer verilmesi şiddeti yeniden üretir. Mahkeme raporları ve tutanaklar olduğu gibi paylaşılmamalıdır. Haberin çerçevesi uzman görüşleriyle genişletilmeli, bu durumlarda münferit değil, sistematik vurgu yapılmalıdır. Raporların, şiddet olaylarının bu kadar detaylı verilmesinin hem hak ihlali olduğunu hem de toplumun üzerinde çok olumsuz psikolojik etkileri olduğunu düşünüyoruz. Bu detayların toplumu güçlendirme, mücadeleye teşvik etme gibi bir amacı yok; insanları dehşete, öfke ve çaresizliğe sürükleme, linçe teşvik etme işlevleri bulunuyor.” Böylece bu haberlere çok sık maruz kalınmasıyla kişilerin harekete geçmesine ket vuran bir tür felaket ve merhamet yorgunluğu oluşuyor. “Bir süre sonra uyuşuyoruz. Şiddeti oluşturan koşullara odaklanılmasını, çözüm için tartışılmasını, demokratik toplumsal taleplerin oluşturulmasını, kişi ve kurumların kendi sorumluluklarıyla ve sistemle yüzleşmesini, bizim dönüp kendimize bakmamızı da engelliyorlar.” İletişim Uzmanı Şehlem Kaçar, medyada çocuk istismarı haberlerindeki görsel kullanımını da oldukça sorunlu olarak değerlendiriyor. “Bulanmış veya dramatik efektler kullanılmış çocuk fotoğrafları, temsili çocuk görselleri, çocukların kullanıldığı reklam ve kampanya görselleri ya da duygusal sömürü içeren metaforik görsellerin kullanıldığına şahit olabiliyoruz.” Kaçar, basında sürekli gördüğümüz ve zihinlerimize yerleşmiş görsellerden bahsediyor: “Örneğin; kırılmış oyuncak (araba veya bez bebek), çocuk siluetleri, ağlayan-utanan çocuk imajları, kızgın çocuk görseli, dur işareti yapan çocuk görseli, gelinlikli çocuk görseli, kınalı çocuk eli görseli vb.” Bu imgelerde, çocuklar yine istismar etrafında oluşturulmuş bir görsel dilin içine hapsediliyorlar. “Görsellerde çocukların kullanımı rızaya dayalı olamayacağından, çocukların yetişkin dünyasında herhangi bir algıya hizmet etmek üzere kullanılmaları, yine istismar edilmeleri anlamına geliyor. Kültür içinde normalleştirme, çocukların sürekli güçsüzlüğü üzerinden söz üretme de bu kültürü destekler. Bu nedenle medyanın dilinin dönüşmesi gerek.”

Peki, ne yapmalı?

Topluma yayılmış bu sorunu çözmek için, hücrelerinden yani ailelerden ve bireylerinden başlamak gerekiyor. Tehlikelere ve işaretlere karşı dikkatli olmak, eğer mağduriyet söz konusuysa hukuka başvurarak haklarını aramak hem kişinin kendisi için hem de toplum için önem taşıyor. Cinsel istismar çoğu zaman çocuğun yakın çevresinden biri tarafından gerçekleşiyor; çocuğun 24 saat yanında olmak ve onları en yakınlarından korumak ise maalesef biraz imkânsız. Çocuğa kendini korumayı öğretmek ise her daim doğru ve gerekli, ancak yeterli değil. Nitekim diğer cinsel şiddet vakalarında olduğu gibi, çocuk cinsel istismarının da önüne geçilebilmesi için; toplumsal alanda ailelerin çocuklarına cinsellik ve cinsiyet üzerine doğru eğitimi vermesi, kültürün olumsuz ve ilkel yönlerinden temizlenmesi, yasaların psikoloji ve psikiyatriden destek alarak yeniden düzenlenmesi ve medyanın da bu konuda doğru ve duyarlı iletişim sorumluluğunu üstlenmesi gerekiyor.

OKUMA ÖNERİSİ

“Bedenim Bana Ait!”, Pro Familia, Gergedan Yayınları

“Kapsamlı Cinsellik Eğitimi Serisi: Ben”, Rayka Kumru, Minty Kitap

“Kardeşini Doğurmak”, Büşra Sanay, Doğan Kitap

“Ailenin Karanlık Yüzü: Ensest”, Kolektif, Metis Kitap

Çocuk cinsel istismarı karşısında neden susuyoruz?

Mağdurlar bu şiddetli travmayı dile getiremiyor. Yakınları ise yüzleşecek gücü gösteremiyor ve dirençli inkâra yöneliyor. Toplumun genelinde öğrenilmiş çaresizlik hâkim. Çocuk cinsel istismarları üzerindeki ağır sessizliği Psikiyatr ve Psikoterapist Dr. Arzu Erkan Yüce ile konuştuk.

Cinsel istismar hem çocuklar hem de yetişkinler için konuşulması çok zor bir gerçeklik. Mağdurlar seneler sonra yaşadıklarını paylaşabiliyorlar mı ya da hiç anlatamıyorlar mı?

Dünya genelindeki pek çok çalışmanın ortak sonucuna göre, çocuk istismarlarının 10'da birini cinsel istismar oluşturuyor. Kadınların yüzde 19'unun, erkeklerin yüzde 8'inin 18 yaşından önce cinsel istismara maruz kaldığı kaydedilmiş. Ne yazık ki her 100 istismar olgusundan sadece 10 tanesi bu istismarı bildirebilirken, 90'ının sessiz kaldığını görüyoruz. Çocukken istismar yaşayan pek çok erişkinin, yıllarca bunu bir sır olarak sakladıktan sonra ilk kez terapi odasında dile getirdiğini biliyoruz. Bu olguların çoğunun, istismar yaşantılarını resmi kayıtlara geçmemesi koşuluyla paylaştıkları düşünüldüğünde, cinsel istismarın yaygınlığına ilişkin verilen yüzdelerin var olan olguların çok daha azını yansıttığını tahmin etmekteyiz. Çocuklara ya da yetişkinlere yönelik cinsel şiddetin son günlerde yaşananlarla daha sık gündeme gelir olması ve istismar olgusunun çok çeşitli boyutlarıyla konuşulabilir düzleme gelmesi, bu büyük sorunun çözülebilmesi yolunda en önemli adım.

Mağdurların yanı sıra çevresi de bu suskunlukta rol oynayabilir mi?

Cinsel istismarın gizli tutulmasının en önemli nedenlerinden biri de, her üç cinsel şiddet olgusundan birinin failinin aile bireylerinden biri olmasıdır. Geri kalanların büyük çoğunluğu yakın çevreden biridir. 100 olgudan 90'ında fail tanıdıktır ve genelde toplum tarafından sevilen ve kabul gören, sözü dinlenen, belli saygınlığı olan kimselerdir. Mağdur, olayı açığa çıkarırsa kimsenin kendisine inanmayacağına fail tarafından inandırılır. İstismarın açığa çıkarıldığı çoğu olguda da ne yazık ki böyle olduğunu görmekteyiz: "Hayır, o dini bütün biridir. Aile babasıdır, boyunca çocukları var. Önemli bir iş insanıdır. Hayırseverdir. İyi bir öğretmendir. Ödüllü bir antrenördür. Saygın bir doktordur vb." diyenleri, failin suçlu olabileceğine ikna etmek çok güçtür.



DR. ARZU ERKAN YÜCE

Psikiyatr ve Psikoterapist. Türkiye Psikiyatri Derneği, Türk Tabipler Odası, Kognitif ve Davranışçı Psikoterapiler Derneği, Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği üyesi. Türkiye Psikiyatri Derneği Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Eğitmeni.

Suçun inkârına hazır bir toplum varken ve de istismara uğrayan bir çocuksa, bu sistemle tek başına nasıl mücadele edebilir?

Özellikle çocuk istismarında, failin önce çocuğun ve ailenin güvenini kazandığını, son derece ustaca ve sistemli bir biçimde, uzun zamana yayarak eylemlerini gerçekleştirdiğini, önce masum bir sevgi ve ilgi çerçevesinde bir ilişki geliştirdiğini, cinsel nitelikteki eylemleri ise daha sonra gerçekleştirdiğini gözlemliyoruz. Cinsellik ya da beden sınırları konusunda bilgisi olmayan, istismar ihtimalini faile konduramayan, bu konuda henüz yeterli zihinsel olgunluğa erişmemiş olan çocuk ya da genç, aylar hatta yıllar boyunca kademeli olarak uğradığı sistematik tacizin farkına çok sonra varabiliyor. O zamana kadar da fail, çocuk hakkında pek çok bilgi ediniyor. Onu ailesiyle ve ifşa etmekle tehdit etmeye devam ediyor ve istismara uğrayanı çaresizce kapana kısıldığına ve başka seçeneği olmadığına inandırıyor.

Fail baba, dayı, ağabey gibi aileden biri ise, çocuk sevme ve güvenme ihtiyacı duyduğu bu aile bireyinin kendisini "sevme" biçimindeki çarpıklığı ayırt edemiyor. Yapılanların yanlış olduğunu anlayamıyor, çünkü fail diğer bireylerin yanındayken son derece olağan davranma becerisine sahiptir. Ve daha önce de belirttiğim gibi cinsel temaslar, belli belirsiz, temkinli, silik ve çok sonra başlıyor. Büsbütün kafası karışan çocuk, şüphe hissetse de kime, neyi, nasıl söyleyeceğini, kime ne soracağını bilemiyor.

Kimi olgular istismarı açık ettiğinde ise mağdur ailenin dirençli inkârıyla karşılaşıyor, konu örtbas edilmeye çalışılıyor. Çok daha üzücüsü, bu suça göz yuman, istismara ortaklık eden başka aile bireyleri de olabiliyor işin içinde. O ailelerin bir kısmının da geçmişte istismar ya da enseste maruz kalmış olması olasıdır. Cinsel eğitim sadece aile içinde konuşulmaya terk edilecek kadar basit bir konu değildir. Ülkenin her bir hanesine ulaşacak sistematik eğitimler, bu konuda uzmanlaşmış kuruluş ve derneklerle işbirliği içinde tıpkı bir aşılama kampanyası gibi devlet eliyle, titizlikle yapılmalıdır.

Not: Dr. Arzu Erkan Yüce ile yaptığımız röportajın tamamını www.psychologies.com.tr internet sitemizden okuyabilirsiniz.

İlişkilerinizi iyileştiren üç egzersiz



Siz de kendinizi zaman zaman yalnız mı hissediyorsunuz? Aslında biraz düşündüğünüzde, sandığınızdan daha az yalnız olduğunuzu keşfedeceksiniz. Sizler için hazırladığımız üç pratik egzersizle, ikili ilişkinizden sosyal ağlarınıza tüm ilişkilerinizi geliştirebilirsiniz.

Yazı: Ilona Boniwell
Çeviri: Ekin Nazlı

1. EGZERSİZ

KİŞİSEL AĞLARINIZIN ÖZETİNİ ÇIKARIN

Etrafınızdaki kişilerden kimlerin sizi desteklediğini ve size neler kattıklarını biliyor musunuz? Belki küçük bir ricada bulunsanız, birçok kişi sizin yanınızda olacak.

Nasıl yapılır?

Aşağıda listelenen her bir önerinin önüne bir isim yazın.

...........: Sadece zaman geçirmek istediğim kişi.
...........: Bir sorunumu çözmek için öneri isteyeceğim kişi.
...........: Politik veya ahlaki bir konu üzerine düşüncelerimi tartışabileceğim kişi.
...........: Bir işe girişeceğim zaman fikrini almak istediğim kişi.
...........: İyi/kötü havadisleri paylaşmak isteyeceğim kişi.
...........: Bir sırrımı açıklayabileceğim kişi.
...........: Ara ara selam verip iletişimde kalacağım kişi.

İsimlerle dolu listenizi incelediğiniz zaman ne fark ediyorsunuz? Birçok soruya aynı kişiyi yazdığınız oldu mu? Sosyal çevreniz daha çok iş arkadaşlarınızdan mı yoksa başka çevrelerden mi oluşuyor? Başka kişilerden alabileceğiniz ne çeşit destekler olabilir? Ne çeşit bir desteği kolay bir şekilde ifade edebilirsiniz? Neden? Zor olanlar hangileri? Nasıl daha kolay bir hale getirebilirsiniz? Fark var mı? Onları nasıl tatmin edersiniz? Bu testin sonucunu okuduğunuzda, halihazırda harekete geçmiş olduğunuz şeyler var mı?

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ HERO IMAGES

2. EGZERSİZ

BAĞLARINIZI DERİNLEŞTİRİN

Yakınlarınızı iyi tanıyor musunuz (arkadaş, kardeş, eş, sevgili)? İlişkilerinizin doğasını biliyor musunuz? Bu bağın bilincinde olarak ilişkilerinizi derinleştirin.

Nasıl yapılır?

Çok yakınınız olan birini düşünün ve aşağıdaki soruları onu düşünerek cevaplayın.

Bu kişinin hangi özelliğine saygı duyuyorsunuz?
Bu ilişkide neye değer veriyorsunuz?
Bu ilişkide söz konusu kişi en derin üzüntülerinizi ve en mutlu anlarınızı biliyor mu?
Birlikte yaşadığınız harika bir zamanı veya harika bir deneyimi düşünün. Sizce bu deneyimi yaşamanıza kim neden oldu?
Genel anlamda ilişkinizi düşündüğünüzde (iyi ve kötü zamanları), onların özünde ne var?
İlişkinin gerçekten yürümesini sağlayan ne? Net örneklerle hatırlamaya çalışın.
Birlikte iyi yaptığınız şeyler neler?
Son olarak bu ilişkiyi sağlıklı ve işlevsel kılan üç ekseni belirleyin.

3. EGZERSİZ

DİĞERİNE DİKKAT KESİLECEĞİNİZ GÜNLER

Yakınlarınızla iyi bir ilişki geliştirmenin en iyi yolu onlar için neyin önemli olduğunu bilmenizdir (eşiniz veya arkadaşınız söz konusu olduğunda). En kolay yol ise ona sormanızdır. Örneğin ona gününün nasıl geçtiğini, kafasında neler olduğunu, hayallerini, projelerini sorun. Bunun yanı sıra diğerine dikkat kesilebileceğiniz bir gün yaratabilirsiniz!

Nasıl yapılır?

Gelecek iki hafta için karşılıklı olarak taleplerinizi içeren bir liste hazırlayın (Beş ila 10 maddelik olabilir). Bu istekler net, pozitif ve kolay olmalı; "Sabah bana çay yapmanı istiyorum" gibi. Tartışmalı aktivitelerden, tartışmaya sebep olabilecek konulardan kaçının. Aynı zamanda onun da hoşuna gidebilecek talepleri göz önünde bulundurun. Maddi şeylerden ziyade pozitif duygu yaratmaya dayalı jestlere odaklanın. Listeyi buzdolabının kapısı gibi görünen bir yere iliştirin veya Whatsapp'tan mesaj atın. Belirli bir günde bir veya birçok iyi davranışı yerine getirme konusunda hemfikir olun. Tamamlananları bir kâğıda yazın. Organizasyonun ortak anlaşmasına ve bu günlerin nasıl geçeceğine birlikte karar verebilirsiniz. Bazıları birlikte bazıları ise yer değiştirerek yapılabilir.

Kendiniz için de şu soruları değerlendirin:
Tamamlamaya hazır mısınız?
Partnerinizden öngördüğünüz hangi talepler var?
Listede tereddütte bulunduğunuz istekler var mı? Hangileri? Neden?



OKUMA ÖNERİSİ

"Sosyal Ağların Şaşırtıcı Gücü", Nicholas A. Christakis, James H. Fowler, Varlık Yayınları

Çağımızın yeni illüzyonu

Her şey kontrol altında!

Derleyen: Büke Tozlu

Duygular, zaman, ilişkiler, beden... Tüm bunları kontrol altında tutmaya çalışmak, sürekli değişen ve kaygılarımızı artıran bir dünyada kendimizi güvende hissetmemizi sağlar. Ancak bu tutum, gücümüzden çok güçsüz yanlarımızı ortaya çıkarır ve enerjimizi alır.

Zayıf ve sağlıklı olup uzun bir ömür sürmek, hem iş hem de özel hayatta başarılı olmak, kendine ve sevdiklerine zaman ayırmak, üstüne üstlük her geçen gün dinginlik kazanmak... Hedonizm ile bilgelik arasında kalan bu ideal yaşama gıpta etmemek elde değil. Peki, buna erişmenin yolu nedir? Duygularını, zamanını, duygusal ilişkilerini, bedenini kontrol etmek mi? Performansa ve materyalizme dayalı kültürümüzde kontrol edebildiğimizi düşündüğümüz tek şey kendimiziz. Arzuladığımız hayatı biçimlendirebilme özgürlüğüne sahibiz ya da öyle olduğuna inanmak istiyoruz. Birkaç yıldır insanların ortak arzusu, hayatlarını tüm zorluklardan uzak ve kontrol altında tutmak. Psikoterapist Zümra Atalay'a göre bu çabanın altında yatan etmenlerden en önemlisi belirsizliğe karşı tahammülsüzlük: "Eğer kontrol etmezsek işlerin daha çok sarpa saracağını ve tamamen belirsiz bir yöne doğru gideceğini düşünürüz. İlk başlarda bir tür motivasyon aracı olarak, çoğunlukla da kendimiz üzerinde başlayan kontrol daha sonra yakınlarımızı ve bu alanı genişleterek çevremizi kontrol etmeye çalışmamızla devam eder." >>

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ EZRA BAILEY



“Kontrolün temelinde sadece bir amaç vardır: Duyumları algılamak ve onlar tarafından ele geçirilmeyi engellemek.”
Stephanie Hahusseau, Psikiyatr

>> Korkular tetikliyor

Lale, 34 yaşında ve yanlış seçim yapacağı korkusuyla yaşıyor. “Geçmişimde spontane davranmak iyi sonuçlar getirmedi. Bugün de mantığı duygularımdan ve tutkularımdan önde tutuyorum. Kurumsal iletişim alanında çalışıyorum. Mesleğim beni çok heyecanlandırmıyor, o yüzden ben de tiyatro yapıyorum, arkadaşlarımla dışarı çıkıyorum... Ama bunun asıl dezavantajını aşk hayatımda yaşıyorum. Sürekli bekliyorum. Çok seçiciyim ve zor beğeniyorum. Birini beğenirsem de bu defa o kişinin en iyisi olmasını istiyorum.” 42 yaşındaki eczacı ve üç çocuk annesi Meltem’de de aynı kontrol etme arzusu var. “Benim için en önemlisi disiplin. Disiplinsiz olsam, 10 kilo fazlam olacaktı, sosyal hayatım bitecekti, seramik gibi hobilerim ve hatta ilişkim için hiç zamanım olmayacaktı! Benim için kontrol etmek güvende olmak anlamına geliyor. Plan yapıyorum ve gözlemliyorum. Bu sayede kötü sürprizleri minimuma indirdim.” Meltem bu stratejiyi, fazla bohem bir hayat tarzı süren ebeveynine karşı geliştirdiğini itiraf ediyor. Psikiyatr Stephanie Hahusseau’ya göre özdenetim, her şeyden önce duygusal korunma ihtiyacı olarak kendini gösteren bir savunma mekanizması. “Tetikteki kişi bir travma geçirmiş olabilir ve bu yüzden kendini koruma altına almaya çalışıyordur. Acı çekmek yerine eyleme geçmeyi tercih etmiş ya da duygusal ihtiyaçlarının tatmin edilmediği, güven hissinden yoksun bir ortamda büyütülmüş olabilir.” Kontrol davranışı birçok farklı senaryoya bağlı olabilir: “Çocuk, olduğu gibi sevilmediğini hissetmiş ya da güvenli bağlanmadan yoksun kalmış olabilir. Otonom bir alan geliştirmesine olanak verilmemiştir ya da ebeveyni tarafından kendi duygularını düzenleyici bir araç olarak kullanılmıştır. Örneğin, annenin ayrışmaya izin vermediği bir ilişkide çocuk, kendini bundan korumak için duygularını ‘dondurmak’ zorunda kalabilir ya da tam tersi bir şekilde maternel şemayı yeniden üretmek için onu itebilir.” Duygularını, zamanını, ilişkilerini ve bedenini kontrol etmek... Her biri temel bir kontrol alanını gösterir. “Kontrolün temelinde sadece bir amaç vardır: Duyumları algılamak ve onlar tarafından ele geçirilmeyi engellemek.” Bu önlem alıcı tutum aslında bize pahalıya mal olur, çünkü bizi sürekli tetikte tutar. Bu stres ise fiziksel ve ruhsal tükenmeye sebep olur. Bu da ciddi hastalıkların kaynağı olabilir.

Fulden, 44 yaşında ve bütün hayatı boyunca mantıklı bir kadın imajı çizmiş. Mükemmeliyetçi bir ailede büyümüş ve çok çalışmış, ta ki işten çıkarılıp tüm doğrularının ve yanılsamalarının paramparça edilmesine kadar. Bu olayı dört senelik bir depresyon takip etmiş, ardından da yeniden doğuş. “İlk başta dağılmıştım, fakat sonra psikoterapiyle birlikte aslında kendimin değil, ebeveynimin hayatını yaşamış olduğumu fark ettim. Gerçek isteklerimden, gerçek kişiliğimden uzak, sürekli yanlış

GERÇEK BİR RAHATLAMA

Bilinçli Farkındalık Eğitmeni ve Psikoterapist Zümra Atalay, gevşemek için neler yapabileceğimizi anlatıyor.
Güvensizlik ve belirsizlik bizi hep huzursuz etmiştir ve bunun üstesinden gelmek için bizler genelde olayları, durumları tahmin edebilmek, belirleyebilmek ve kontrol edebilmek isteriz. O yüzden rahatlayabilmek için öncelikle belirsizliğe tahammülsüzlüğümüzü azaltmamız gerekir. Burada belki de azaltacağımız şey belirsizlik değil tahammülsüzlüktür. Belirsizliğin evrenselliğini, kontrolümüzün güçsüzlüğünü ve yaşamda değişmeyen tek şeyin değişim olduğunu fark etmek bize tahammül yolunda kapılar açabilir.

Kendimize şu soruları soralım:
● Geçmişe baktığınızda neler sizi çok üzmüştü? Şimdi bu üzüldüğünüz şeylere baktığınızda aynı duygulara sahip misiniz?
● Gelecekten neler beklemiştiniz? Şu anki yaşamınız bu beklentilerinizle aynı mı? Aynı şeylerin sizin için hâlâ değeri var mı?
● Geçen hafta, bu hafta için yeni kararlar almış mıydınız? Bunlardan kaçını yapabildiniz?
Bunlardan bazıları gerçekleşmiş, bazıları hiç gerçekleşmemiş ve bazılarının artık sizin için hiçbir önemi olmayabilir. Güven, belirsizliğe tahammülde tıpkı değişimi fark etmek kadar önemlidir; kendimize, diğer insanlara ve yaşama güvenmek...

yapma korkusuyla ailemin katı kurallarına sadık kalmışım.” Psikanalist Jean-Pierre Winter, aşırı kontrolcülüğün aslında kaderine güvensizlik ve onu “bir tehdit gibi görmek” olduğunu söylüyor. “Kişi kendi güdülerini kontrol altında tutarak kendini savunuyor ve tehlikelerden uzak tutuyor. Gerçekte kişi kendi güdülerini kontrol etmiyor çünkü onlardan vazgeçmiyor, sadece onları tatmin etmiyor ve bastırıyor. Kontrol de bu bastırmanın bir semptomu oluyor.”

Kontrol mü, hayat mı?

Zen ustası John Daido Loori, ruhumuzu aydınlatmak için şu soruyu soruyor: “Kontrolün mü yoksa özgürlüğün mü peşindesiniz?” Güdülerinizi, arzularınızı ve duygularınızı kontrol etmek mi yoksa özgürlüğe doğru gitmelerine izin verip onları hissetmek mi?

44 yaşındaki doktor Timur, boşandıktan sonra kendini işine ve gece hayatına vermiş. Duygularını ve hislerini bir kenara bırakarak kendini koruduğu yanılgısına kapılmış, fakat sonra hayatının boşaldığını hissetmiş. “İki yıl önce bir arkadaşım bana bilinçli farkındalık meditasyonu önerdi. Ben de neden olmasın diye düşündüm.” İlk seanstan itibaren Timur kendi içinde bir şeylerin uyandığını hissetmiş. “Olağanüstü değildi ama yeniden hayatın bedenimde dolaştığını hissettim. Korkularımı, savunmalarımı bıraktığımı hissettim ve buna karşılık daha da güçlendim. Ailemle birlikteyken dişimi sıkmam, gülümsememi ve ilerleme kaydetmem gerekiyordu. Üç yıl bunu yaptıktan sonra boşandım ve zevklerine düşkün bir robota dönüştüm. Ama artık hayata geri döndüm.”

Anı kabullenmek, kendini sansürlemeden hissetmek, yargılamadan düşünmek ve değişemeyecek şeyleri kabullenmek... İşte kendini ve başkalarını kontrol etme davranışına karşı panzehirler bunlar. Başka bir deyişle, bırakmayı öğrenmenin ve hayata gerçekten evet demenin keşif yolları...



GETTY IMAGE TÜRKİYE/ EZRA BAILEY

İLK GÖRÜŞME





"Annemin sorunları beni aşıyor"

Yazı: Aude Merieux Fotoğraflar: Bruno Levy
Çeviri: Hazal Louze

Her ay bir Psychologies okuru Psikiyatr ve Psikanalist Robert Neuburger'le ön görüşme yapıyor. Bu ayki okuyucumuz 24 yaşındaki Morgane.




“Ben 10 yaşındayken babam intihar etti. Annem hayata devametmekte çok zorluk çekti ve hep depresifti.Hep onun yanında oldum ve ilgilendim.
Son zamanlarda babamın ölümünü sık sık düşünüyorum. Bazen bu yükün altında boğuluyorum” diye söze başlıyor Morgane.
Robert Neuburger: Siz 10 yaşındayken, babanız iyi değil miydi?
Morgane: Değildi, hep hastaydı. Boş gezdiği dönemler olurdu. Bazen haftalarca yok olurdu ve sonra enkaz halinde eve dönerdi. Alkolikti. Annem kansere yakalanınca, yardımcı olması için ondan içkiyi bırakmasını istedi. O da bıraktı ama günlerini karanlık bir odada uyuyarak geçiriyordu ve hep aşırı sinirliydi.
R. N.: Tek çocuk musunuz?
M.: Beş kardeşiz. En küçüğü benim, diğer üçü annemin başka adamlardan olan çocukları.
R. N.: Anneniz maceraları seviyormuş!
M.: (Gülüyor) Erken yaşta anne olmuş. İlk çocuğunu 15 yaşında doğurmuş.
R. N.: Kendinizi ilk ne zaman kötü hissetmeye başladınız?
M.: Geçen sene, annemin bir günü bir gününü tutmaz hale gelince, onu yönetememeye başladım.
R. N.: Hep kendinizden bahsediyorsunuz. Kardeşleriniz annenizle ilgilenmiyor mu?
M.: Son aylarda biraz ilgilenmeye başladılar. Hastalığını ciddiye almıyorlar. Psikolojik olduğunu söylüyorlar. Annem ve üç kardeşim Marsilya’da yaşıyor. Ben Bordeaux’da yaşamama rağmen annemle ilgileniyorum.
R. N.: Siz ailenin en küçük çocuğusunuz. Bu yüzden annenizle en çok zaman geçiren de siz misiniz?
M.: Evet. Kardeşlerim çok genç yaşta evden ayrıldılar. Ben annemle yalnız kaldım. Bir dönem durumu iyiye gidiyordu ama ben de okulum için evden ayrılınca kötüleşti.
R. N.: Hayatınız nasıl gidiyor?
M.: İyi denemez. Annem için hep endişe duyuyorum. Babamın vefatından önce, o da intihar girişiminde bulundu. Daha önce de >>



>> intiharı denemiş. Halbuki o dönem çalıştığı sürücü kursundaki işinden memnundu. Kendini iyi hissetmiyorken bile evi geçindiriyor ve çocuklarıyla ilgileniyordu. Fakat ben evden ayrılınca, tekrar intihar girişiminde bulundu ve günlerce hastanede kaldı.

R. N.: Kardeşlerinizle aranız nasıl?

M.: Çok yakın değiliz ama ilişkilerimiz iyi. Beni sadece annem hastaysa arıyorlar.

R. N.: Onların anneleriyle daha çok ilgilenmesi gerektiğini söylemeye cesaret edemiyor musunuz?

M.: Ediyorum ama kolay değil. Üstelik annem hep beni istiyor. Bazen doktorlarından çok bana açılıyor. Onun psikoloğu ve psikiyatrıyla ben iletişim halindeyim. Hastaneye son yatışında, bir gece kriz geçirince hemşireleri çağırmak yerine beni aradı. “Beni sen anlıyorsun, sadece sen beni yatıştırabilirsin” dedi. O dönem her hafta sonu hastaneye gidiyordum.

R. N.: Kendinize ait bir hayatınız var mı?

M.: Var. Beş yıldır süren bir ilişkim var. Başlarda bana eşlik ediyordu ama sonra havlu attı ki bu çok normal. Benim için annemle ilgilenmek merakta kalmamamın tek yolu. Aksi takdirde, bir şey mi oldu diye endişe ediyorum.

R. N.: Kardeşlerinizle bir toplantı yapsanız ve her hafta dönüşümlü olarak anneyle ilgilenmeyi teklif etseniz ve bunun sizin yükünüzü hafifleteceğini söyleseniz?

M.: Bilmem... Kız kardeşlerimden biri annemin evine yakın bir yerde çalışmaya başladığından beri ziyaretine gidiyor. Erkek kardeşlerimden biri sadece Noel’de görüşmek istiyor. Diğer kız kardeşim sadece kendi sorunu olduğunda annemi görüyor. Diğer erkek kardeşim ise sadece annem hastanelik olduğunda ilgileniyor. Bana annemin eninde sonunda intihar edeceğini söylüyor.

R. N.: Babanızın intihar ettiğini bilmiyor mu ki size böyle şeyler söylüyor?

M.: Doğru... Aslında kibar biridir. Babamın ölümüyle o da çok sarsıldı. Annem için de kendini hazırlıyor.

R. N.: Peki, erkek arkadaşınız ne diyor bu duruma?

M.: Kardeşlerimle sorumluluğu paylaşmam gerektiğini söylüyor. Ne onlara ne anneme güvendiğimi söyleyince de kavga ediyoruz. Annem diğer çocuklarına da açılsaydı, elbette

“Benim için annemle ilgilenmek merakta kalmamamın tek yolu. Aksi takdirde, bir şey mi oldu diye endişe ederim.” Morgane

dengeler farklı olurdu ama istemiyor. Erkek arkadaşım beni hep üzgün, uykusuz ve endişeli görüyor. Artık bunun böyle devam edemeyeceğini söylüyor.
R. N.: Annenizle yeterince ilgileniliyor. Bir sağlık ekibi mi var etrafında?
M.: Evet, bir psikiyatr ve bir psikolog. Her sabah hastaneye gitmesi lazım. Gitmediğinde beni arayıp haber veriyorlar.
R. N.: Siz bunları anlatırken şunu düşünüyorum: Sanki annenizle sağlıksız bir ilişkiniz var ve eğer iyileşirse, onu bu kadar sık görmeye gitmeyeceğinizi düşünüyor.
M.: Bunu ben de düşündüm ama ne yapabilirim ki?
R. N.: Sorun ne onda ne de sizde. Sorun sizin aranızda. Arkadaş çevresi var mı?
M.: Çalışırken arkadaşları vardı ama onların kendisini böyle görmesini istemediğini söyleyip iletişimini kesti.
R. N.: Görünen o ki siz ailenin sorumlusu olarak bellenmişsiniz ve ne yazık ki bu sistem gayet iyi işliyor. Bu yüzden hiçbir ilerleme yok. Kendinizi annenizle ilgilenmek zorunda hissediyorsunuz. Anneniz de hasta kalmak zorunda hissediyor. Bu bir sevgi ilişkisi değil. Bu, suçluluk duygusu temelli bir ilişki. Endişe ve korku üzerine kurulu. Bir an gelecek ondan nefret edeceksiniz ve bu bana gayet olağan görünüyor. Benim önerim, bu sağlıksız ilişki tarzından çıkıp çıkamayacağınızı görmeniz için beraber terapi almanız. Sormanız gereken soru şu: Biz ne yapıyoruz? Annemi sevmeye devam etmek istiyor muyum? Kızımı sevmeye devam etmek istiyor muyum?
M.: Araya mesafe koyarsam hayatını sonlandırmasından korkuyorum.
R. N.: Ama siz gece gündüz onun başında duramazsınız ki. Kendinize ait bir hayatınız var. Bu önerim ondan uzaklaşmanız değil, ilişkinizi yeniden tanımlamanız için. Bu konu hakkında terapist eşliğinde annenizle konuşmalısınız. Bana öyle görünüyor ki kendini en yakın gördüğü çocuğu sizsiniz. Hatta istediği tek çocuk sizsiniz.
M.: Evet, bana da öyle görünüyor.
R. N.: Siz ideal evlat profili çiziyorsunuz. Babanızın intiharına rağmen ayakta kalmışsınız. Sevildiğiniz çok belli. Ancak annenizle bu ilişkiniz bir an evvel çıkmanız gereken bir kısırdöngüye dönüşmüş.

“Bu önerim ondan uzaklaşmanız değil, ilişkinizi yeniden tanımlamanız için. Bu konu hakkında terapist eşliğinde annenizle konuşmalısınız.”
Robert Neuburger

Gizlilik sebeplerinden dolayı isimler ve bazı bilgiler değiştirilmiştir.

BİR AY SONRA

Morgane: “Yaptığımız ön görüşme sayesinde annemle olan ilişkime tanı konuldu. Sorunlarımın kaynağında bu ilişkinin yattığını bilinçdışımda zaten biliyordum. Terapist, ilişkimizin sağlıklı olmadığını ve annemin bu yüzden iyileşmediğini anlamamı sağladı. Şimdi sıra annemi beraber terapi almaya ikna etmekte! Bu konuyu ona açmayı deneyeceğim. Beni bekleyen geleceği geniş açıyla görmek ve ne yapmak istediğime karar vermek için bir psikologla görüşeceğim.”

Robert Neuburger:
“Söz konusu durum genel bir soruna işaret ediyor. Bu tip ilişkiler benim “ikame ilişkiler” ismini taktığım ve iki kişi arasında sevgi temelli olduğundan şüphe ettiğim ilişkilerdir. Bu ilişkiler, aynı Morgane örneğinde olduğu gibi, her daim suçluluk, endişe duygusu ve bunun da ötesinde korku, şiddet ve şantaj üzerine kuruludur. Dolayısıyla acı çekmek kaçınılmazdır.
Bir insan ilişkiyi tamamen koparmadan kendini geri çekmeyi nasıl başarabilir?
Üstelik bağları koparmak ve uzaklaşmak gerçek bir çözüm değildir. Morgane endişe duymadan annesinden uzaklaşmakta çok zorlanıyor. Üçüncü şahısların müdahalesi ve yardımı bu noktada elzemdir. Morgane’ın annesiyle birlikte aile terapistine gitmesi gerekiyor.”

“Evrak işlerini sevmiyorum”

Yazı: Aurore Aimelet
Derleyen: Hazal Louze

“Formları doldur, vergi ödemeleriyle ilgilen, maaş bordrolarını klasörlere yerleştir... Çocuklarımın doğumunu devlete bildirmek bile beni yoruyor!” diyor 38 yaşındaki editör Çiğdem ve ekliyor: “Çalışma masam kâğıtlarla dolu. Önünden her geçişimde kendime kızıyorum ve gözlerimi kapamayı tercih ediyorum. Düşünmemeye çalışıyorum. Aksi takdirde, en kötü senaryolar aklıma geliyor. Düzenlenmesi gereken işler, düzeltilmesi gereken hatalar veya kötü bir haber mi var bu kâğıtların arasında? Dışardan saçma ve çelişkili görünüyor ama bu evrak işleriyle ilgilenmedikçe kafamı daha da takıyorum.” Peki, ya bu “yer kaplayan, gereksiz kâğıt yığını” kimliğimizi olumsuz etkiler hale geldiyse?

Üstesinden gelememekten korkuyorum
Yaşam koçu ve fobileri olumlu düşünceye çevirme alanında uzmanlaşan Sofrolog Gaëlle du Penhoat, çalışma masasının üstündeki kâğıt yığınına baktıkça stresin arttığını çünkü kişinin egosunun kendini tehdit altında hissettiğini belirtiyor ve ekliyor: “Karmaşık ve anlaşılmaz işler karşısında kabiliyetlerimiz sınanır. Kendimizi kaybolmuş hissederiz ve kapasitemizden şüphe duyarız. Hata yapmaktan korkarız.” Yenilme endişesi ve riskinin sebep olduğu rahatsız edici düşünceleri yok saymak için havlu atıyor ve işleri boşluyoruz. “Çocukça davranarak geri adım atıyoruz. İnsan tehlikeyi hissettiği an ya kaçar, ya mücadele eder ya da hareketsiz kalır. Sonuç olarak yapılması gereken işleri ötelemeyi tercih ediyoruz.” Ne yazık ki bu ötelemenin verdiği rahatlık hissi geçicidir. “Yok saymak, sorunları daha da büyütür” diyor Psikiyatr Christophe Massin.

Zorlukları sevmiyorum
“İşleri ötelemeye sebep olan korkunun altında başka sebepler de yatar. Bazı insanlar görevleri yerine getirmeyi, sorumluluk almayı sevmez” diyor Massin. “Savsama gibi görünen davranışın arkasında aslında otoriteye karşı örtülü bir isyan vardır. Bu tip insanlar baskı altına girmekten hoşlanmazlar.” Peki, itaat etmek utanç sebebi midir? İtaat edince varlığımız tehlikeye mi girer? Şu bir gerçek ki evrak işleriyle uğraşmak özgürlüğümüzü katlediyor. Psikanalist Christian Jeanclaude, “Evrak işleri, zevkimiz için geçirebileceğimiz vakti sorumluluklarımız uğruna elimizden alır. Kâğıt yığını ayak bağı olur, bizi engeller ve sinirlendirir. Adeta enerjimizi emer” diyor. Halledilmesi gereken işler hiç de eğlenceli olmayan “gerçekler prensibi”ni bize dayatarak “zevk prensibi”nin aksine bir yol izler.

Kendimi aşağılanmış gibi hissediyorum
Jeanclaude bu noktada, kâğıt yığınlarından korkmanın altında duygusal sebepler olabileceğini belirtiyor. Evrak işinin kendine ait bir dili vardır. Bu jargonun bizi tehdit altında hissettirmesi korkmamıza sebep olur. Masanın üstündeki kâğıtlar bizi aşağılıyormuşçasına zalim, sorgulayıcı ve küçümser görünür. Bunun sebebi, doldurduğumuz tüm o kâğıtları ve formları okuyacak olan kişileri bizzat tanımıyor oluşumuz ama onların bizim hakkımızdaki her şeyi bilecek olmalarıdır. Bu yüzden kendimizi, Kafka’nın “Şato” romanında enerjisi devlet memurları tarafından azar azar emilen başkarakter gibi veya yine bu formları doldururken okul yıllarına dönmüş gibi hissederiz. Hani her eylül ayında okulda doldurmamız için önümüze konan o formları hatırlayın. Ebeveynimizin mesleği gibi yargılayıcı bilgileri bu fişlere yazardık. Sanki onları doldurmak yeterince rahatsız edici değilmiş gibi!



Benim çözümüm

Polat, 41 yaşında, müşavir

"2012 yılında kendi şirketimi kurdum. İlk sene sadece evrak işine batmış haldeydim. Özellikle bilanço çıkarma dönemlerinde bir hafta uyumadığımı bilirim. Bu cehennemi bir daha yaşamamak için 'sabah ritüeli' geliştirdim. Artık her salı sabahı bir saat boyunca faturalar, KDV, SGK ve diğer gelir-giderlerle ilgileniyorum. Sonra hepsini muhasebecime yönlendiriyorum ve bir daha uğraşmıyorum. İşte bu benim kurtarıcı sabah ritüelim!"

NE YAPMALI?

İşe koyulun
Yaşam koçu Gaëlle du Penhoat, "Evrak işlerinize bir yerden başlayın. Bitmesi gereken işlere kendinizi vermeniz 15 dakikanızı alacaktır" diyor. Aksi takdirde, bitmeyen işler zihninizi meşgul etmeye devam eder. Tamamlanmayan işlerin bizi tamamlanan işlerden daha çok rahatsız etmesine "Zeigarnik etkisi" deniyor. Bu kavram adını Rus Psikolog Zeigarnik'ten alıyor. Başlamak bitirmenin yarısıdır!

İhtiyaçlarınızı belirleyin
Psikiyatr Christophe Massin kısırdöngüden çıkmamız gerektiğini belirtiyor. "Nahoş durumlar karşısında sağduyulu hareket edin. O an içinde zorluklarla karşı karşıya olduğunuzu kabullenin ve kaçmamayı, güçlü durmayı tercih edin. Sorunlarınızı analiz edin. Neye ihtiyacınız var? Yardım almaya mı? İşleri başkasına paslamaya mı? Eksik olan ne? Vakit mi dar, yoksa bilgi dağarcığı mı?

Kaygı halinizi sorgulayın
Psikanalist Christian Jeanclaude, kaygı halinin ruhsal bir sorunun habercisi olduğunun altını çiziyor ve ekliyor: "Bizi rahatsız eden şeyler her zaman olur ve geçer. Bunları kabullenmek en iyisidir. Kendimizi analiz etmek, işlerin bizde yarattığı kaygı halinin altında yatan sebepleri belirlememize yardımcı olabilir." Evrak işinden ve duygulanımlardan bunaldığınızda danışmanlık almaktan çekinmeyin.

OKUMA ÖNERİSİ

"Şato", Franz Kafka, İş Bankası Kültür Yayınları
Size nadiren bir romanın içinde kaybolmanızı tavsiye ediyoruz. Kadastrocu K. bürokratik işlerini halletmek için devlet memurlarına ulaşmaya çalışır. Kendini bir "şatonun" içinde bulur. Gerçek dışı bir ortamı olan bu şatoda Kafka, çaresiz insanların bürokrasinin insanlık dışı sistemi yüzünden nasıl yabancılaşma yaşadığını betimler.

Duygusal zek



GETTY IMAGE TÜRKİYE/HERO IMAGES

TEST

ânızı ölçün



Devamlı değişen ve hareket halinde olan dünyaya ayak uydurmak için EQ yani duygusal zekâ diye bilinen zekâmızı kullanmak zorundayız. Duygusal zekâmızın seviyesi duygularımızı ve sezgilerimizi ne kadar kullanabildiğimizi gösterir. Amerikalı Gazeteci ve Psikolog Daniel Goleman sayesinde dünyada tanınan bu kavram, aynı IQ yani entelektüel zekâ gibi, neden bazı kişilerin diğerlerinden daha başarılı olduğunu ortaya çıkarıyor. Psikiyatr Christophe André'nin hazırladığı testi çözerek siz de duygusal zekânızı ölçebilirsiniz.

Hazırlayan: Christophe André, Psikiyatr ve Psikoterapist Çeviri: Hazal Louze

Duygusal zekânızı ölçün



GETTY IMAGE TÜRKİYE/ THOMAS BARWICK

Duygusal zekânızı ölçmek için aşağıdaki 42 soruyu yanıtlayın. Kesinlikle katılıyorum, katılıyorum, katılmıyorum ve kesinlikle katılmıyorum seçeneklerinden size en uygun olanı işaretleyin. Sorular üzerine fazla düşünmeyin, içgüdülerinize kulak vermeniz önemli.

1. Sebebini bilmememe rağmen kendimi sıklıkla melankolik hissediyorum.
Kesinlikle katılıyorum ☐ Katılıyorum ☐
Katılmıyorum ☐ Kesinlikle katılmıyorum ☐

2. Hayatımdaki her şeyi kontrol etmeye çalışıyorum.
Kesinlikle katılıyorum ☐ Katılıyorum ☐
Katılmıyorum ☐ Kesinlikle katılmıyorum ☐

3. Sinemadayken herkesin içinde gülebiliyorum veya ağlayabiliyorum.
Kesinlikle katılıyorum ☐ Katılıyorum ☐
Katılmıyorum ☐ Kesinlikle katılmıyorum ☐

4. Günlük hayatta duygularım sıklıkla beni rahatsız ediyor.
Kesinlikle katılıyorum ☐ Katılıyorum ☐
Katılmıyorum ☐ Kesinlikle katılmıyorum ☐

5. Sinirlendiğimde eşyaya hatta insanlara zarar verebilecek raddeye geliyorum.
Kesinlikle katılıyorum ☐ Katılıyorum ☐
Katılmıyorum ☐ Kesinlikle katılmıyorum ☐

6. Bana yalan söylendiğini derhal anlayabiliyorum.
Kesinlikle katılıyorum ☐ Katılıyorum ☐
Katılmıyorum ☐ Kesinlikle katılmıyorum ☐

7. Varoluşumun ve hayatın tadını çıkarabiliyorum. Her şeyde mutlu olacak bir taraf bulabiliyorum.
Kesinlikle katılıyorum ☐ Katılıyorum ☐
Katılmıyorum ☐ Kesinlikle katılmıyorum ☐

8. Duygularım fiziki sağlığımı olumsuz etkileyebiliyor.
Kesinlikle katılıyorum ☐ Katılıyorum ☐
Katılmıyorum ☐ Kesinlikle katılmıyorum ☐

9. İnsanlara dair fikirlerim (sempati/antipati) kolay kolay değişmez.
Kesinlikle katılıyorum ☐ Katılıyorum ☐
Katılmıyorum ☐ Kesinlikle katılmıyorum ☐

10. Bir olay veya kişi beni sinirlendirdiğinde kolayca sakinleşebiliyorum.
Kesinlikle katılıyorum ☐ Katılıyorum ☐
Katılmıyorum ☐ Kesinlikle katılmıyorum ☐

11. Topluluk karşısında konuşacağım zaman tedirginliğimi gizleyebiliyorum.
Kesinlikle katılıyorum ☐ Katılıyorum ☐
Katılmıyorum ☐ Kesinlikle katılmıyorum ☐

12. Bir şeye sinirlendiğimde hemen tepki göstermem fakat sonra fena patlarım.
Kesinlikle katılıyorum ☐ Katılıyorum ☐
Katılmıyorum ☐ Kesinlikle katılmıyorum ☐

13. Çoğu zaman surat asarım.
Kesinlikle katılıyorum ☐ Katılıyorum ☐
Katılmıyorum ☐ Kesinlikle katılmıyorum ☐

14. Biriyle problemim varsa, gider hemen onunla konuşurum.
Kesinlikle katılıyorum ☐ Katılıyorum ☐
Katılmıyorum ☐ Kesinlikle katılmıyorum ☐



15. Çocukken çok kaprisliydim.
Kesinlikle katılıyorum ■ Katılıyorum ■
Katılmıyorum ■ Kesinlikle katılmıyorum ■

16. İnsanlar arasından hemen sıyrılırım ve kendimi sevdiririm.
Kesinlikle katılıyorum ■ Katılıyorum ■
Katılmıyorum ■ Kesinlikle katılmıyorum ■

17. İnsanlar hakkındaki sezgilerimde hep haklı çıkarım.
Kesinlikle katılıyorum ■ Katılıyorum ■
Katılmıyorum ■ Kesinlikle katılmıyorum ■

18. İnsanlar beni kolayca suçlu hissettirebilir.
Kesinlikle katılıyorum ■ Katılıyorum ■
Katılmıyorum ■ Kesinlikle katılmıyorum ■

19. İnsanlar bana güvenir.
Kesinlikle katılıyorum ■ Katılıyorum ■
Katılmıyorum ■ Kesinlikle katılmıyorum ■

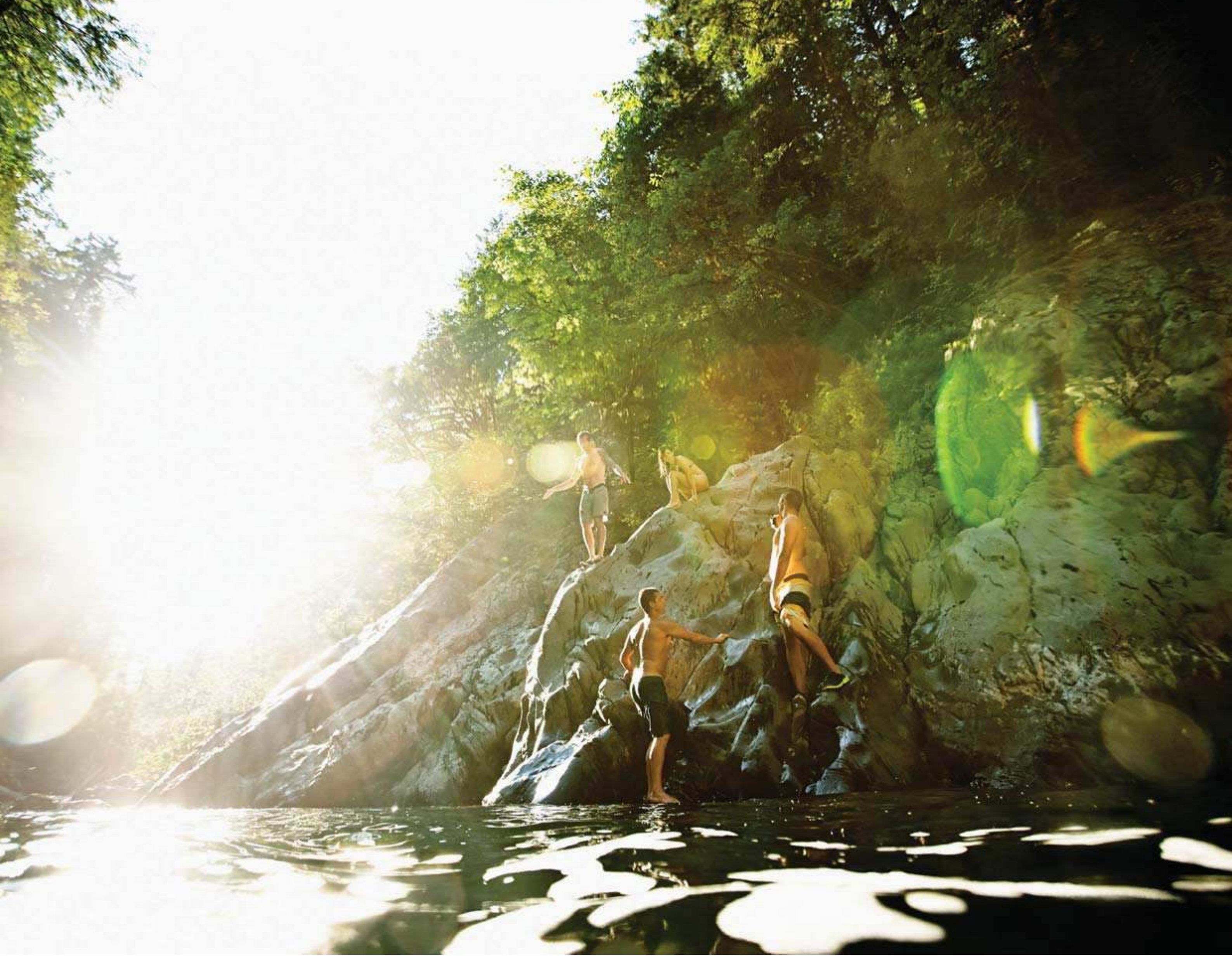
20. Duygularıma yenik düşüp kendi aleyhime davranışlarda bulunabiliyorum.
Kesinlikle katılıyorum ■ Katılıyorum ■
Katılmıyorum ■ Kesinlikle katılmıyorum ■

21. İyi günümde değilsem herkese kötü davranırım.
Kesinlikle katılıyorum ■ Katılıyorum ■
Katılmıyorum ■ Kesinlikle katılmıyorum ■

22. Bana dair eleştirileri yapıcı olsalar bile kabul etmekte zorlanıyorum.
Kesinlikle katılıyorum ■ Katılıyorum ■
Katılmıyorum ■ Kesinlikle katılmıyorum ■

23. İnsan ilişkilerinde ve diyalog kurma konusunda iyiyimdir.
Kesinlikle katılıyorum ■ Katılıyorum ■
Katılmıyorum ■ Kesinlikle katılmıyorum ■

24. Kendimi iyi hissetmek ve ifade edebilmek için sanat dallarına sığınırım (resim yapmak, şarkı söylemek gibi).
Kesinlikle katılıyorum ■ Katılıyorum ■
Katılmıyorum ■ Kesinlikle katılmıyorum ■ >>



>> 25. **İyi bir haberle heyecanlanırsam, o gece uyuyamam.**
Kesinlikle katılıyorum ■ Katılıyorum ■
Katılmıyorum ■ Kesinlikle katılmıyorum ■

26. O kadar çok çalışıyorum ki hobilerimden feragat ediyorum.
Kesinlikle katılıyorum ■ Katılıyorum ■
Katılmıyorum ■ Kesinlikle katılmıyorum ■

27. Çok sık meditasyon yapıyor veya ibadet ediyorum.
Kesinlikle katılıyorum ■ Katılıyorum ■
Katılmıyorum ■ Kesinlikle katılmıyorum ■

28. "Seni seviyorum" demekte zorlanıyorum.
Kesinlikle katılıyorum ■ Katılıyorum ■
Katılmıyorum ■ Kesinlikle katılmıyorum ■

29. Doğayla devamlı iç içe olmaya ihtiyaç duyuyorum.
Kesinlikle katılıyorum ■ Katılıyorum ■
Katılmıyorum ■ Kesinlikle katılmıyorum ■

30. Çocukluğumda ebeveynim duygularıma hiç kulak vermedi.
Kesinlikle katılıyorum ■ Katılıyorum ■
Katılmıyorum ■ Kesinlikle katılmıyorum ■

31. Beni kıran biriyle çok uzun süre küs kalabilirim.
Kesinlikle katılıyorum ■ Katılıyorum ■
Katılmıyorum ■ Kesinlikle katılmıyorum ■

32. Hayat kaliteme özen gösteriyorum.
Kesinlikle katılıyorum ■ Katılıyorum ■
Katılmıyorum ■ Kesinlikle katılmıyorum ■

33. Hem kendimde hem başkalarında anlayamadığım, çözemediğim noktalar olduğunu kabul ediyorum.
Kesinlikle katılıyorum ■ Katılıyorum ■
Katılmıyorum ■ Kesinlikle katılmıyorum ■

34. Üzgün hissettiğimde, kendimi depresyona itmektense moralimi yükseltmeye çalışırım.
Kesinlikle katılıyorum ■ Katılıyorum ■
Katılmıyorum ■ Kesinlikle katılmıyorum ■

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ THOMAS BARWICK

35. Grup içinde veya iş ortamında çoğunlukla benim fikirlerime önem verilir.
Kesinlikle katılıyorum ☐ Katılıyorum ☐
Katılmıyorum ☐ Kesinlikle katılmıyorum ☐

36. Televizyon programlarındaki mizansenler ve sahte olaylara kendimi kaptırıyorum.
Kesinlikle katılıyorum ☐ Katılıyorum ☐
Katılmıyorum ☐ Kesinlikle katılmıyorum ☐

37. Deneme okumaktansa roman okuyorum.
Kesinlikle katılıyorum ☐ Katılıyorum ☐
Katılmıyorum ☐ Kesinlikle katılmıyorum ☐

38. Geçmişten bir anımı hatırladığımda ilk günkü gibi duygulanıyorum.
Kesinlikle katılıyorum ☐ Katılıyorum ☐
Katılmıyorum ☐ Kesinlikle katılmıyorum ☐

39. Sinirlendiğimde bunu sonradan fark ediyorum.
Kesinlikle katılıyorum ☐ Katılıyorum ☐
Katılmıyorum ☐ Kesinlikle katılmıyorum ☐

40. Konuştuğum kişiye hak vermesem de onu dinleme ve anlama kapasitesine sahibim.
Kesinlikle katılıyorum ☐ Katılıyorum ☐
Katılmıyorum ☐ Kesinlikle katılmıyorum ☐

41. Bazen kendi tepkilerimi bile anlayamıyorum.
Kesinlikle katılıyorum ☐ Katılıyorum ☐
Katılmıyorum ☐ Kesinlikle katılmıyorum ☐

42. Bir karar alırken çoğunlukla sezgilerime güvenirim.
Kesinlikle katılıyorum ☐ Katılıyorum ☐
Katılmıyorum ☐ Kesinlikle katılmıyorum ☐

DUYGUSAL ZEKÂ PUANINIZ

Duygusal zekânızı ölçmek için aşağıdaki tablodan yanıtlarınıza denk gelen puanları toplayın.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Kesinlikle katılıyorum	1	4	4	1	1	4	4	1	1	4	4	1	1	4	1	4	4	1	4	1	1
Katılıyorum	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2
Katılmıyorum	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3
Kesinlikle katılmıyorum	4	1	1	4	4	1	1	4	4	1	1	4	4	1	4	1	1	4	1	4	4

	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
Kesinlikle katılıyorum	1	4	4	1	1	4	1	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4
Katılıyorum	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3
Katılmıyorum	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2
Kesinlikle katılmıyorum	4	1	1	4	4	1	4	1	4	4	1	1	1	1	1	1	1	4	1	4	1

121-168 puan arası

Çok yüksek seviyede duygusal zekâya sahipsiniz. Hayatta ne yaşarsanız yaşayın, her duruma ayak uydurmanızı sağlayan bir avantajdır bu. Duygusal zekânız önsezi yoluyla kendinizi çok iyi tanımanızı sağlıyor.
Benliğiniz sizin için araç değil, adeta bir yoldaş. Tensel zekânız da çok yüksek. Kendinizi, bedeninizi ve duygularınızı çok iyi yönetiyorsunuz. Bu yüzden istikrarlı ve olumlu hislere sahipsiniz. Yararlılık, uyum ve mutluluk temeli üzerine kurulu olan ilişkileriniz karşınızdaki kişileri mutlu ediyor. Çok önemli hedeflerde bile yolunuzdan şaşmıyor, kendi huzurunuzu riske atmıyorsunuz.

81-120 puan arası

Çok sayıda kişiyle benzer duygusal zekâ seviyesindesiniz. Ortalama bir puanınız var ve bu hiç de fena değil! Başkalarını dinleme yetiniz ve duygu yönetiminiz gayet iyi ama daha da iyi olabilir. Duygularınızın dışavurumu üzerinde çalışabilirsiniz. Duygunun kaynağını ve ortaya çıkışını (üzgün olmak, ağlamak gibi) belirlemekle başlayabilirsiniz. Kendinizle ilgilenmek için vakit ayırın. Beden, duygusal zekânın enstrümanıdır. Yaratıcılığınızı ve maneviyatınızı geliştirin, çünkü duygular dile gelmeyen şeylerden beslenir. Başkalarına kulak verin. Onları anlamaya gayret edin. Onların duygularını gözlemlemek, bize yol gösterici olabilir. Kendinize adil ve hoşgörülü davranın. Benliğimizle devamlı savaş halinde olmak çok sayıda olumsuz duyguyu bir araya getirir.

42-80 puan arası

Duygusal zekânız oldukça düşük. Bu, sizin duygularınızın olduğunu ama onları hiç kullanmadığınızı gösteriyor. Benliğinizin bir kısmını yok sayıyor, reddediyorsunuz. Bu yüzden, bu alan size yabancı ve rahatsız edici gelmeye devam ediyor. Kendinizle anlaşamadığınız noktalar başkalarıyla olan ilişkilerinize de yansıyor. Kendinizi iyi tanımamanız, kapasitenizi azmış gibi gösteriyor. Halbuki duygularınız burada. Size sadece onları keşfetmek, iyi tanımak ve anlamak düşüyor. Duygusal zekâ öğrenerek gelişen bir şeydir. Bu konu hakkındaki kitapları okuyarak ve yakınlarınızla sohbet ederek başlayabilirsiniz. Bunu, günlük hayatınızda yapacağınız birtakım değişiklikler takip edebilir. Duygularınız sayesinde daha iyi yaşamanın mümkün olduğunu göreceksiniz. >>



>> DUYGUSAL ZEKÂNIN ETKİ ETTİĞİ ÜÇ ALAN

Şimdi de duygusal zekânızın kendinizle, başkalarıyla ve hayatla ilişkinize nasıl etki ettiğini keşfedin.

KENDİNİZLE OLAN İLİŞKİNİZ

Öz duygusal zekâ

Duygularımız bizim en özel yönlerimizin, iç dünyamızın dışavurumudur. Eğer bu duygularımızı önemsemez veya yok sayarsak, onlar kendilerini yine bir şekilde ama bu sefer bizim kontrolümüz dışında gösterir ve böylece artık onlar bizi kontrol altına alır. Bunu engellemek için kişi, bu duygularını hızlıca tanımlamalı ve öfke gibi olumsuz hislere kapılmamak için kontrolünü sağlamalıdır.

Sadece 1, 4, 5, 8, 10, 11, 12, 18, 20, 27, 31, 34, 39 ve 41 numaralı soruların yanıtlarına denk gelen puanları toplayın.
Toplam sonuç 14-56 arasında olmalı.

36-56 puan arası

Duygularınız sizi nadiren yönetebiliyor. Günlük hayatınızda onları dengeleyebiliyorsunuz. Kendinizi çok iyi tanıyorsunuz. Üzüntü, sinir, endişe, heves gibi duygularınızı tanımlayabiliyor ve bu duygular coştuğu anda sebeplerini bilip ona göre davranıyorsunuz. Elbette olumlu duygularınızı da kontrol etmeyi biliyorsunuz. Bu yüzden hayatın tadını çıkarabiliyorsunuz. Duygularınız sizi yönlendirmiyorsa da içinizde yaşıyor ve size ilham veriyor. Bu da size pek çok fayda sağlıyor.

14-35 puan arası

Duygularınız başka hiçbir şeyin veremeyeceği kadar rahatsızlık veriyor size. Bu yüzden ya onları bastırıyor ya da patlamalarına seyirci kalıyorsunuz. Onlara kulak vermiyor, dolayısıyla anlayamıyorsunuz. En kötüsü de anlamaya çalıştığınızda artık çok geç oluyor ve kontrol edilemez hale geliyorlar. Sizde kalıcı olan olumsuz duygulardan ilham almaya kendinizi bırakabilirsiniz. Bu duygular (somurtma, kavga, içe kapanıklık) bazen sizi aleyhinize yönlendirse de daha geç olmadan onlara kulak vermeyi denemelisiniz. Bu patlamaları yardım çağrısı olarak değerlendirin. Bu yardım çağrısı, kendinizde yapmanız gereken müdahalelere işaret eder.

BAŞKALARIYLA OLAN İLİŞKİNİZ

Sosyal duygusal zekâ

Duygularımız dış dünyayla olan ilişkimizi fazlasıyla etkiliyor; başkalarıyla iletişim ve empati kurma kalitemizi belirliyorlar. Bazı araştırmacılara göre duygular, konuşmadan bile iletişim kurmamızı sağlıyor ve bu, duyguların ilk ve en ilkel işlevi. İşte bu yüzden duygularımızın büyük kısmı sosyal ilişkilerimizde belirleyici oluyor. Bunun doğru olduğunu görmek için sizi yakın geçmişte sinirlendiren, mutlu eden, utandıran veya üzen bir olayı düşünmeniz yeterli.

Sadece 6, 9, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 21, 22, 23, 28, 35 ve 40 numaralı soruların yanıtlarına denk gelen puanları toplayın.
Toplam sonuç 14-56 arasında olmalı.

36-56 puan arası

Başkalarıyla ilişkinizde duygularınızı yararlı bir şekilde kullanabiliyorsunuz. Karşı tarafı dinleme ve onunla önseziye dayalı olarak empati kurma gücünüz sayesinde kelimelerin ve niyetlerin ötesine gidebiliyor ve onun duygularını anlayabiliyorsunuz. Diyalog kurmada güçlü olmanız sayesinde karşı tarafı yaralamadan onun sorunu hakkındaki fikrinizi ifade edebiliyorsunuz. Verdiğiniz mesajlar da oldukça ikna edici oluyor. Sevgi gibi olumlu duygu alışverişi kadar, çatışma, eleştiri gibi olumsuz duygu alışverişini de iyi kotarıyorsunuz. İçinde bulunduğunuz konu hakkındaki duruşunuzu başkalarına ifade edebiliyor ve fikriniz eleştiri alsa bile dayanıklılığınızı koruyorsunuz.

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ THOMAS BARWICK



14-35 puan arası

Başkalarıyla iletişiminizde “kirpi” veya “paspas” rolleri arasında sıkışıp kalıyorsunuz. Ya çok agresifleşiyor ve bir kirpi gibi dikenlerinizi gösteriyorsunuz ya da bir paspas gibi üstünüzden geçilmesine izin veriyorsunuz. Agresifleştiğinizde karşı tarafı itiyorsunuz, bu da elbette onların hoşuna gitmiyor. Paspas rolüne büründüğünüzde de inisiyatif almayışınız hakkınızda olumsuz izlenim yaratıyor. Duygularınız karşı tarafı dinleme ve anlama kapasitenizi daraltıyor. Bu da insanlara sizin hakkınızda bulanık bir fotoğraf veriyor. Öngörülemez, alıngan, soğuk ve mesafeli olduğunuzu düşünüyorlar. Duygularınızı bastırmak yerine onları dile getirmelisiniz: “Hoşuma gitti”, “Memnunum” veya “Bu beni rahatsız ediyor” gibi. Somurtmaktansa insanlarla açık bir şekilde konuşmayı ve iletişim kurmayı tercih etmelisiniz. Kendinize, “Nasılsa konuşmak bir işe yaramayacak” gibi telkinlerde bulunmamalısınız. Önce diyaloğu deneyin, sonra işe yarayıp yaramadığını değerlendirin; ama bunun tersini yapmayın.

HAYATLA OLAN İLİŞKİNİZ

Varoluşçu duygusal zekâ

Duygularımıza günlük hayatta alan açmamız dünyadaki varlığımızın belirleyicisidir. Hedeflerimiz neler? Sağlığımıza ne kadar önem veriyoruz? Sezgilere, yaratıcılığa, hayatın akışına kendimizi ne kadar teslim ediyoruz? Bu anlamda duygusal zekâ, hayata dair kararlarımıza ve hayat kalitemize büyük ölçüde etki eder.

Sadece 2, 3, 7, 24, 25, 26, 29, 30, 32, 33, 36, 37, 38 ve 42 numaralı soruların yanıtlarına denk gelen puanları toplayın.
Toplam sonuç 14-56 arasında olmalı.

36-56 puan arası

Sağlığın ve mutluluğun ne kadar önemli olduğunun farkındasınız. Bunlar sizin öncelikleriniz. Bu yüzden, kendinizi fazla yormamanız, feda etmemeniz ve devamlı çalışmamanız gerektiğini biliyorsunuz. Siz kendinizi, yaratıcılığınızı ve dışa dönük yanınızı beslemeyi tercih ediyorsunuz. Aynı zamanda da her şeyi kontrol etmeye çalışmıyorsunuz. Sağlıklı ve mutlu bir hayata yatkınlığınız oldukça yüksek.

14-35 puan arası

Farkında olmadan sağlığınızı diğer her şeyin gerisine itiyorsunuz: Aile, iş, sorumluluklar... Bu yüzden kendinizi unutma noktasına geliyorsunuz. İhtiyaçlarınıza kulak vermiyor, özünüze saygı duymuyorsunuz. Bu ihtiyaçların çoğunlukla maddi veya mantığın gerektirdiği ihtiyaçlar olmadığını unutmayın. Bu durum bünyenizi strese açık ve devamlı yorgun hale getiriyor. Varoluşunuzu sorgulayacak raddeye geliyorsunuz. Peki, biraz olsun sadece kendinizle ilgilenseniz? Kararlar alırken duygularınızın ihtiyaçlarına kulak verseniz? Strese bu kadar teslim olmasanız ve hayallerinizden uzaklaşmasanız? Mantığınızı biraz daha az, kalbinizi daha çok dinleseniz? Her şeyi kontrol etmeye çalışmamalı, biraz oluruna bırakmalısınız. Daha az plan yapmalı, hayatı daha çok doğaçlama yaşamalısınız. Hayat kalitenizi artırmaya yönelmelisiniz. Bu değişikliklerin uzun vadede hayattaki performansınızı azalttığını değil, tam aksine artırdığını göreceksiniz.

HAYALLERİNİZDEN VAZGEÇMEYİN



GETTY IMAGE TÜRKİYE/VICHIEN PETCHMAI

Derleyen: **Nihan Karahan**



ANALİZ

"BENİM BİR HAYALİM VAR"

Astronot olmak, adaya yerleşmek, bir sürü çocuk sahibi olmak... Gençlik ideallerinize hâlâ sahip misiniz? Neden henüz gerçekleşmediler? Belki de aynı rotada dönüp dolaşan dünyanıza biraz büyü katma vakti gelmiştir.

Gözlerinizi kapatın ve hatırlayın. Çocukluk hayalleriniz öyle yoğunlardı ki... Gelecek planlarınız da bir o kadar gerçekti. Maceracıydınız, dansçı ya da itfaiyeciydiniz, bir gemi inşa ediyordunuz ya da bulutların arasında uçuyordunuz, kurtlar/aslanlar arasında yaşıyordunuz, doğaya ait ve kendini bütün hisseden bir çocuktunuz. Tüm bedeniniz bu hayallerin verdiği hazla doluydu. Sevinç, hız, güç, özgürlük... Her şey mümkün görünüyordu. Bütün bunlar şimdi nerede? Bahse gireriz ki bazı dilekleriniz okul dışı etkinliklerde, tatillerde, yaşamın güzel anlarında gerçekleşti.
Hatta belki de, Saint-Exupéry'nin deyişiyle, hayatınızı bir rüya ve rüyanızı da gerçek yapma şansı ve azmine sahip oldunuz. Sizce bunu gerçekleştirmede hangi noktaya gelebildiniz? Türkiye İstatistik Kurumu'nun 2017 yılında yaptığı Yaşam Memnuniyeti Araştırması'nda, Türkiye'de mutlu olduğunu beyan eden bireylerin oranı yüzde 58 oldu. Anket verilerine göre, geri kalan yarıyı ise orta mutlu ve mutsuzlar oluşturuyor. Eğitimleriyle kendi hedefinden vazgeçmiş, yaşam koşulları tarafından hırpalanmış, ekonomik gerçeklerle kısıtlanmış bireyler Küçük Prens'i üzen "büyükler"e dönüşüyorlar. Belirtileri ise şunlar: Kendini değersiz hissetme, başkalarının hak ettiği değeri vermediği hissi, bedeniyle barışık olmama, her şeyi bırakıp gitme isteği... Peki ya siz hangi gruba dahilsiniz?

UMUDU TEKRAR DİRİLTİN

20. yüzyıl başında Jung'un Batı dünyasında teşhis ettiği ruhsal rahatsızlık, Psikoterapist Inès Weber'e göre, eşi görülmemiş bir kitleyi ilgilendiren seviyeye ulaşmış bulunuyor ve insanlar mutlu olmak için gerekli her şeye sahip olsalar da psikoloğa danışıyorlar. Alman Psikoterapist ve Filozof Graf Dürckheim'ın şu sözlerini alıntılıyor Inès Weber: "Rasyonel uygarlık tarafından belirlenmiş insana özgü olmak üzere; bireyin yaşadığı acı, toplumun ona dayattığı düzenden kaynaklanır, randıman ve ahlaki davranışın katı gereksinimleri onun gerçek doğasını gizler." Dürckheim'a göre, varoluşsal benliğimiz yani toplum içerisinde bir yer edinme ve bir işleve sahip olma kapasitemizle, esas varlığımız yani derin ve tekil doğamız arasında bir ayrım bulunuyor.
Kaçımız farkında olmadan veya hayallerini gerçekleştiremediğinden başka bir yola saptı? Inès Weber, danışanları arasında aslında herhangi bir problemi olmayan kişi sayısının gittikçe arttığını belirtiyor: "En çok şikâyetçi oldukları şey, paradoksal bir şekilde ciddi herhangi bir soruna sahip olmamalarına rağmen yardım istiyor olmalarının kendilerini suçlu hissettirmesi." İş, aşk, aile, her şey yolunda gidiyor, ancak dağınık ve sancılı bir memnuniyetsizlik, derin bir hayal kırıklığı duygusu veya yarım yaşama hissi öne çıkıyor. "Bu yöndeki sorular karşısında sonunda, bu kişilerin problemlerini çözmek için değil, özlem duyabilme, varoluşta gelişme ve daha gerçek bir yaşam ihtiyacıyla bize geldiklerini anladım" diyor Weber. Burada spiritüel bir talep mevcut: İnsan nasıl kendi olur? >>

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ CRISTINA REAL / EYEEM

>> ARZULARINIZI GERÇEKLEŞTİRİN

Kendin olmak... Bütün amaç ve olay bu. Derindeki doğamız ve kişisel isteklerimizle uyumlu olmak için değilse hayallerimizi neden gerçekleştirmek isteriz? Söz konusu olan nedir ve bu nasıl yapılabilir? Bir arzuyu tatmin ederek mi? Bir fanteziyi gerçekleştirerek mi? Henüz sorumluluğu alınmamış bir projeyi tamamlayarak mı? Hangi hayallerimizden bahsediyoruz ve gece gördüğümüz rüyalarımızla ne gibi bir bağlantıları var? Psikanalizde "arzu" olarak adlandırılan kavram bu noktada büyük önem taşıyor. Psikanalist Gérard Bonnet, ifade edebildiğimiz isteklerin toplamından oluşan arzularla bu arzuların bağlandığı bilinçdışı "arzu"yu birbirinden ayırıyor. Bu arzu, kişinin eylemlerinde, yaşama şeklinde, bir projesinde ve bir yaratımında onu somutlaştırmayı başarmasını sağlamak amacıyla duyulmak ve yol açmak için her fırsattan yararlanır; hassasiyet ve "tam olarak bu değil" hissi eşlik etse bile. Böylece bütün varoluşumuz hareket enerjimizi beslemesinin yanı sıra radikal şekilde ulaşılmaz "arzunun karanlık nesnesi"ni aramaya yöneliyor. Takip ettiğimiz hedefler eğer bu temel bilmeceyle uyumlularsa, gerçekten memnuniyet ve rahatlama kaynağına dönüşüyorlar. Ayrıca Inès Weber, standart başarı modeli, ekonomik güvence, başkalarının beklentileri gibi dış kriterlerle değil, içsel bir dürtüyle hareket ederek kendi tercihlerini gerçekleştirme becerisine herkesin sahip olmadığını gözlemliyor.

Eğitimleriyle kendi hedefinden vazgeçmiş, yaşam koşulları tarafından hırpalanmış, ekonomik gerçeklerle kısıtlanmış bireyler Küçük Prens'i üzen "büyükler"e dönüşüyorlar.

HAYAL GÜCÜNÜZÜ ORTAYA ÇIKARIN

Arzularımızı sürekli bir kenara bırakıyorsak, ne istediğimizi unutmaya başlıyoruz ve bu yüzden sorun daha da önemli bir hal alıyor. "Hiçbir projesi olmayanlar arzusuz değiller" diyor Gérard Bonnet. Ancak, bu arzuları sabırla ve peşlerini bırakmadan aramaya çıkmak gerekiyor. Arzumuz çocuklukta oluşuyor; bir engelin üstesinden gelmemizi ve rekabete karşı dayanmamızı sağlayan, "derin kaygıyı aktif güce dönüştürmemize" imkân veren bir nesne üzerinde gerçekleşiyor. Bu nesneyi sonra unutuyoruz. Arzunun özelliği kendini tekrarla ifade etmesinde bulunuyor. Freud'un da ortaya koyduğu gibi, özellikle gece rüyalarımızda gizlenmiş ve şifreli bir şekilde ortaya çıkıyorlar. Bu yüzden Psikanalist Anne Dufourmantelle, rüyaları uyanınca not etmeyi, üzerlerinde düşünmeyi, onlarla diyalog kurmayı öğrenmeyi tavsiye ediyor. Çünkü rüyalarımızda hem kendi gerçeğimizle ilgili hem de varoluşumuzu tamamlamada ilerlemek için yepyeni çözümler hakkında bize bilgi verecek yinelenen motifler ve ana hatlar resmediliyor. Uyandığınızda rüyalarınızı unutuyor musunuz? Hatırlamaya karar verin, bütün dikkatinizi verin, geri geleceklerdir. Hayal gücünüzü ortaya çıkarın, tekrar Jules Verne'lere, Küçük Prens'lere dönüşün. Heyecanlanma, kendini aşma, yükselme ihtiyacınızı göz ardı etmeyin. Buna ihtiyacınız var. Dünyanın buna ihtiyacı var. Oscar Wilde'ın tavsiyesine güvenin: "Her zaman Ay'ı hedefleyin, çünkü başarısız olsanız bile yıldızlara konarsınız."

“Ebeveynler kendi gerçekleşmemiş arzularını çocuklarına yansıtmamalılar”

Küçüktüler, oyunlarında ve hayal güçlerinde birer kahramandılar. Ergenliğe girince, okul ve meslek seçimi baskısı altında hayallerini unuttular, ancak yetişkinlerin dünyası da onlara cazip gelmedi. Ergenlerin arzularını bulmalarına ve bu doğrultuda bir yaşam kurmalarına nasıl yardımcı olabileceğimizi Klinik Psikolog ve Psikanalist Dr. Neslihan Zabcı anlatıyor.

Gençlere gelecekte ne yapmak istediklerini sorduğumuzda, biraz fazla pragmatik yanıtlar verdiklerini hissediyoruz, kendilerine hayatı daha geniş bir bakış açısından görme izni vermiyorlarmış gibi.

Evet, “Gelecekte ne yapmak istiyorsun?” sorusuna, “Zengin olmak”, “Başarılı olmak”, “Ünlü olmak” yanıtlarını veren gençlerin giderek yaygınlaştığından bahsediyorsunuz, doğru bir tespit olduğuna katılıyorum. Günümüzde teknolojideki ilerlemeler, görünür olup sahip olduklarını gösterme ve bakışları üzerine çekme gibi kısa yoldan narsistik kazanımların önünü açtı. Değerlilik duygusu sağlayan ve benliğe iktidar kazandıran bu dinamikler günümüzde öylesine güçlendi ki artık gençler iç dünyalarına dönüp tutku duydukları bir alanı keşfetmektense bu sonuçları hedefliyorlar. Amaç, ötekinin bakışı yoluyla değerli ve önemli hissetmek. Oysa temel mesele gencin “ne olmak” istediği değil, yaşamı boyunca “ne yapmak” istediğini keşfetmesidir: Ne yaparsam mutlu olurum? Ne yaparsam bu bana haz verir ve kendi içimdeki coşkuyla buluşurum?

Anne-babalar ergenlerin hayallerini nasıl destekleyebilir?

Kendi gerçekleşmemiş arzularını onlara yansıtmayarak ve böyle bir beklentiden vazgeçebilme yoluyla destekleyebilirler. Bazen ebeveyn ergene kendi eksikliğini tamamlayacak veya seçtiği “önemli” meslekle ona değer kazandıracak bir “nesne” olarak bakar. Bu bir anlamda ergeni yok sayar ve onu değersizleştirir. Kaldı ki önümüzdeki gelecekte hangi mesleğin önemli olacağını bilmiyoruz. Bu konuda tahminler var ve bunlar önem atfedilen eski klasik meslekler asla değil, ancak teknoloji o denli hızlı ilerliyor ki... En geç 2035’te çalışanların neredeyse yarısının ofise gitmeyip yarı zamanlı evden çalışacağı söyleniyor. Bilginin değil, iletişim becerilerinin, her duruma adaptasyon yetisinin ve en önemlisi de bireysel yeteneklerin öne çıkacağı yepyeni bir gelecekten bahsediliyor. Yani bildiğimiz tüm kavramların alaşağı olacağı çok farklı bir dünya ile karşılaşacağız.

Ebeveynlerin sınırlayıcı inançlarının çocuğun hayalleri üzerinde nasıl bir etkisi var?

Maalesef bazı gençler, anne-babalarının arzularına karşı çıkamıyorlar. Şüphesiz, bu gibi durumlar genellenemez ve sorunlu anne-baba-çocuk ilişkilerinden kaynaklı olarak ortaya çıkarlar: Anne-babadan ruhsal anlamda ayrışamama ve bireysel bir kimlik geliştirememe (bağımlılık), onlara karşı kendini borçlu hissetme ve suçluluk duygusu, anne-babayı güçsüz algılayarak onlara destek olma arzusu gibi. Bunların tamamı ebeveyn kaynaklıdır; aşırı koruyuculuk veya tam tersi destek eksikliği ya da çocuktan ailesine dayanak olmasını bekleme, gencin kendi arzusundan vazgeçmesi gibi olumsuz bir sonuca yol açabilir.

Ergenlerin hayalleri her zaman çok gerçekçi olmuyor. Eğer şarkıcı olmak veya çektikleri videoları YouTube’a yükleyerek hayatlarını kazanmak istiyorlarsa, ne yapmalı?

Gelecekte neyin anlamlı, önemli veya değerli olacağını bilmiyoruz. Önemli mucitlere, sanatçılara veya bilim insanlarına baktığımızda, onların geçmişte çevreleri tarafından hayalperest olarak nitelendirildiklerini görürüz. Önemli olan ergenin tutkusudur ve nasıl mutlu olacağını tanımlamasıdır. Bu nedenle dışarı değil, kendi “içine” bakmalıdır. Peki, ebeveynin katkısı ne olabilir? Ona aklıyla değil, kalbiyle hareket etmesini tavsiye etmek ve hayalini gerçekleştirme konusunda destek olmak.

Örneğin; gelecekte YouTube’ta video çekmek isteyen bir gence, bu arzusunu destekleyecek kazanımları nasıl edinebileceği konusunda rehberlik edilebilir. Bölüm seçerken, görsel tasarım ağırlıklı bir bölüm seçmesi, ancak çektiği videoyu daha etkili kılabilmeyi öğrenmesi için de yan dal olarak psikoloji ve işletme derslerini içeren bir program oluşturması teşvik edilebilir. Anne-babanın aslında tek yapması gereken, genci iç dünyasına yolculuk etmeye ve hayatta ne yapmak istediğini düşünmeye teşvik etmek. Gerisini gençlere bırakabiliriz!

RÖPORTAJ

"ARZU ETMEK VE HAYAL ETMEK SERBESTTİR"

Psikanalist Nilüfer Erdem'e göre, hayallerimizi gerçekleştirmenin önündeki en temel engel, istisnai dış koşullar haricinde, içsel engellerimiz. Bütün arzularımızın gerçekleşmesi gerekmese de, hayallerimizin bir kısmının gerçeklik ilkesiyle birleşebilmesi daha tatmin edici bir hayat sağlıyor. Bir hayal bittikten sonra ise, sıra diğerinde...

NİLÜFER ERDEM
Psikanalist. Psike İstanbul ve Uluslararası Psikanaliz Birliği (IPA) üyesi. Psikanaliz, edebiyat ve sinema alanlarında kitapları ve makaleleri bulunuyor.

Hayallerimiz, arzularımız ve projelerimiz arasında nasıl bir ayrım bulunuyor?
Hayallerimiz ve arzularımız sınırsız olabilir; imkânsız, tehlikeli, yararsız şeyleri bile isteyebilir ya da hayal edebiliriz. Arzu etmek ve hayal etmek serbesttir; eyleme dökmek ise öyle değildir. Proje de eyleme yakındır. Arzu; hayal ve eylem arasında bir yerde bulunur, eylemden bir önceki adımdır. Dolayısıyla gerçekliğin sınırlarına tabidir. Psikanalitik kurama göre düşünürsek, arzu ve hayalin alanını haz ilkesiyle; plan, proje ve eylemin alanını ise gerçeklik ilkesiyle eşleştirebiliriz. Bu iki ilkenin ruhsallığımıza yön verdiğini ve iç dünyamızla dış gerçeklik arasındaki ilişkiyi belli bir ahenkle yaşamamızı sağladığını düşünüyoruz.

Arzu bilinçdışına ait ise onları nasıl belirleyebiliriz?
Psikanalizde kastedilen bilinçdışı arzu, gündelik hayatta bahsettiğimiz arzudan biraz farklıdır. Psikanalizde kastedilen kökensel arzudur. O hiçbir zaman tam anlamıyla bilinçli olamaz, çünkü bilinçdışı düşlemlerle iç içe geçmiş bir yapısı vardır. Bizi biz yapan farklılıklarımızın kaynağını bilinçdışı arzularımız ve düşlemlerimiz oluşturuyor. Buna karşılık gündelik hayatta arzularımızdan ve hayallerimizden bahsettiğimizde bilinçli bir isteği kastediyoruz. Örneğin, "Psikolog olmak istiyorum", "Everest'e çıkmak istiyorum", "Şu kişiyle evlenmek istiyorum" dediğimizde bilinçli bir arzuyu dile getiriyoruz. Ama bunların da basit bir istekten farkı var; dil bize arzunun istekten daha güçlü olduğunu ima ediyor. İşte bilinçdışı arzu ve düşlemleri bu ayrımda sezebiliriz.

İdeallerimiz olan, bazen nedensizce ısrarla istiyormuşuz gibi göründüğümüz şeylerdeki arzumuz, çoğu zaman gücünü bilinçdışı arzudan alır. Başka bir deyişle, dile gelen arzularımızın ardında bilincinde olmadığımız daha temel güdüler veya arzular yatıyor olabilir. Bir sorun olmadığı müddetçe, yani ruhsal bir tıkanıklık yaşamıyorsak veya işimiz bu değilse, mesela psikanalist ya da sanatçı değilsek, arzunun kökenlerine inmemize ihtiyaç olmayabilir. Çünkü hayat; deneyimlerimiz, yakınlarımızla ilişkilerimiz ve dünyanın hali yaşamımızı anlamlı şekilde yaşamamıza yetecek kadar bilinçdışı arzularımızla temas etmemize ve onları gerçekleştirilmeye daha yakın arzular haline

getirmemize yardım ediyor. Savaş, baskı ve yıkımın olmadığı bir dünya halini kastediyorum. İçinde yaşadığımız toplumlar veya aile iyi işlemiyorsa, iç dünyamız da sıkışır. O zaman o derinlerde yatan arzularımıza yabancılaşırız ve kendimizi sıkışmış, kurumuş gibi hissederiz.

Arzularımızı yaşamamızı engelleyen nedir?
Bütün arzularımızı yaşamamız gerekmiyor. Hatta bazı arzularımızı, toplumsal sözleşmeye aykırı olduğu için, ötekinin alanını, bütünlüğünü ihlal edebileceği için gerçekleştirmmememiz gerekiyor. Bu noktada arzularımıza yabancılaşmamamız yeterli aslında; yoksa bir şeyden vazgeçmek de bizi mutlu edebilir. Mesela vicdan, ahlak, fedakârlık bu ilkeye dayanıyor.
Öte yandan bir insan mutsuzsa ve "Arzularımı gerçekleştirmem engelleniyor" diyorsa, bu daha farklıdır. O durumda çoğunlukla içsel ve dışsal kısıtlamalar baskı halini almıştır. Kişinin yaşamında ya toplumun, ailenin veya çevrenin dayattığı somut engeller vardır ve onları gerçekçi bir yolla ortadan kaldırmaya çalışır ya da içsel engelleri vardır, bunları keşfetmesi gerekir.

İçsel engellerimizi nasıl aşabiliriz?
İçsel engelleri esas itibarıyla kişisel psikanalizle veya psikoterapiyle aşabiliriz. Bir de bütün sanatlar, müzik ve edebiyat, bizi kendi iç dünyamızla yapıcı ve yaratıcılığın olduğu bir temas halinde tutarak yardım edebilir.

Hayallerimizi gerçekleştirirken karşılığında bir bedel öder miyiz?
Tabii, bedelsiz olmaz. Hayallerimizin gerçeklik haline gelmesinin kendisi bir bedel aslında. Gerçekleşmesi, o hayalin sınırlanması demek. Bununla da kalmıyor, mesela Everest'e çıkan dağcı bunu canı pahasına yapıyor. Her bedel bu kadar ağır değil ama en nihayetinde gerçeklik, sonluluk demek, sonluluğun kabulü demek, bu da bir bedeldir. En basitinden, bir hayali gerçekleştirdiğimizde başka bir hayalden vazgeçeriz. Sınırları kabul etmek ve bedel ödemek bizi insan yapıyor.

Peki ya arzularımızı gerçekleştiremezsek?
Hiçbir arzumuzu gerçekleştirememişsek, bu kırık bir hayat olur. Ama burada bir tuzak bulunuyor, insan her arzusunu gerçekleştiremez zaten. Birine yer açmak için mutlaka bazılarından vazgeçmesi gerekir. Elbette çok büyük engellerle karşılaşmak da mümkün ama yılmayan, araştıran, iç dünyasını tanıyıp dönüştürmeye çalışan bir insan çok büyük engeller karşısında bile anlamlı ve doyumlu bir hayat yaşamasına yetecek kadar bazı arzularını gerçekleştirebilir. Savaş ve baskı ortamlarında veya travmalara açık ortamlarda dış koşullarla mücadele etmek gerçekten çok zor. Ama bunlar haricinde, dış koşulları tek sorumlu olarak göremeyiz. Bir insanın kendi iç kısıtlamaları çoğu zaman zannettiğimizden daha büyük bir engel oluşturuyor.

Hayali gerçekleştirmek arzunun sonlanması anlamına mı geliyor?
Hayal gerçekleştiği için arzu bitmez, evrilir, yeni bir hayali doğurur. Aslında belki de mutlu insanlar hayallerini anlamlı bir şekilde birbirine ekleyen, bağlayan, dönüşüme açık insanlardır.

"Vazgeçmek de bizi mutlu edebilir. Mesela vicdan, ahlak, fedakârlık bu ilkeye dayanır."
Nilüfer Erdem, Psikanalist



100 GÜN MARATONUNA HAZIRLANIN

Önce niyetinizi netleştiriyorsunuz: İş değiştirmek, kendine daha fazla güvenmek, iç huzuru bulmak, hayat arkadaşınızla tanışmak... "100 gün maratonu" metodunu geliştiren Yazar ve Vlogger Lilou Macé, "Hayatın dönüştürücü gücüne inanmanız ve sözünüze sadık kalmanız şartıyla her şey mümkün" diyor.

Lilou Macé ve iki arkadaşı, birkaç başarısızlık yaşadıktan sonra, kendilerine en etkili görünen kişisel gelişim araçlarını birleştirmeye ve ardından 100 gün boyunca uygulamaya karar verirler. İnternet tutkunu üçlü, deneyimlerini "video-blog"lar aracılığıyla raporlar. Kendi hayatlarının yanı sıra internet kullanıcıları tarafında da güçlü değişikliklerin meydana geldiğini gören üç arkadaş, başarmışlardır.
Maceraya önce internet üzerinden ücretsiz bir şekilde, sonra 2016'da iki uygulama kitabıyla kâğıt üzerinde devam ederler. Kişisel gelişim meraklıları alışık oldukları alıştırmalarla karşılaşacaklardır: Günlük tutmak, meditasyon, günlük raporlar... Ancak yöntemin özgünlüğü, ortaya koyduğu tezden kaynaklanıyor. Bir projeyi gerçekleştirmede önemli olan, niyetleri netleştirdikten sonra "bilinçli ortak yaratıcı"ya dönüşebilmek için kabul halinde olmak ve gelen günlerde kendini dönüşüme bırakmak.
Size önerdiğimiz uygulamalar Lilou Macé yönteminin konsantre ve dolayısıyla özetlenmiş bir versiyonu olsa da, kendini gerçekleştirmenin büyük havuzuna balıklama atlamak için etkili bir tramplen sunuyor.
Öncelikle projenizi açıklığa kavuşturmak ve engelleri tespit etmek için gereken süreyi kendinize tanıyın. Bunlar birer ön çalışmadır. Bu ilk etap için bazıları bir haftaya, bazıları ise bir aya ihtiyaç duyacaklar. Harekete geçmeye hazır hissettiğinizde, "100 gün maratonu" na başlayabilirsiniz.

ÖN ÇALIŞMALAR

İSTEKLERİNİZİ NETLEŞTİRİN, PROJENİZİ BELİRLEYİN

Bu aşama her proje için kaçınılmaz bir öneme sahip. Bazıları açıkça kendilerininkini tanımlayabilmişken, bazılarıysa yaşamlarında değişiklik yapmak için bir amaç bulma arayışındadır ve güçlü ama belirsiz bir arzuya sahiptirler. Bununla birlikte, tanımlanmamış her niyet bir hayal kırıklığı kaynağıdır. Arzularınızı daha net kavrayabilmek için, Lilou Macé kişisel gelişimin iki temel değerinden bahsediyor: Vizyon panosu ve kendi sözüne bağlılık.
İşte birkaç niyet örneği: İç huzurunuzu bulmak, bir hayat arkadaşıyla tanışmak, işinizi değiştirmek, özgüveninizi kuvvetlendirmek, daha faydalı hissetmek, yaratıcılığınızı geliştirmek...

Vizyon panonuzu tasarlayın

Amaç: Arzularınızın, ihtiyaçlarınızın, hayallerinizin gün ışığına çıkmasına izin vermek ya da tanımlanmışsa, projenizi somutlaştırmak.
Malzemeler: A4 veya A3 boyutunda birkaç kâğıt, bir dizi dergi, bir makas ve bir tüp yapıştırıcı.
Uygulama: Kendinize sakin ve yalnız kalabileceğiniz bir alan bulun. Dergileri karıştırmakla başlayın ve sizi iyi hissettiren resimleri ve kelimeleri kesin. Eğer projenizi belirlemişseniz, onunla alakalı şekilde seçin. Aksi halde, sadece hislerinize güvenin. Seçimlerinizi sorgulamayın, >>

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ MIKKELWILLIAM



>> yargılamayın. Ardından, resimleri ve kelimeleri uygun gördüğünüz sırayla kâğıtlara yapıştırın. Vizyon panonuzu, yarım saatte tasarlayabileceğiniz gibi birkaç günde de oluşturabilirsiniz. Kolajınız tamamlandığında, onu içselleştirin. Resimlerin içine girin, kendinize zaman vererek size verdikleri duyguları hissedin. Sonrasında da bu tablonun anlattığı hikâyenin temalarını bulun. Hangi rüya, arzu veya ihtiyacı ifade ediyor? Ortaya çıkan baskın niyet nedir? Niyetinizi açıklığa kavuşturduktan sonra, onu yüksek sesle söyleyin. Böylece kendinize arzunuzu ifade etme izni verirsiniz.

Kendinize söz verin

Amaç: Bu sembolik eylem, hayali gerçeklikten ayıran ilk adımı atmayı ve böylece onu somutlaştırmak için harekete geçmeye hazırlanmayı sağlar. Bu, basit ama ciddi bir kendine bağlılık hareketidir. Projenin zaman içinde radikal bir şekilde değişip değişmediğine bakmayın. Önemli olan kendinizi harekete geçirmenizdir.

Uygulama: Günlük görevi görecek bir defter veya kâğıt üzerine tarihi not edin ve "Benim niyetim ..." yazın. Ardından amacınızı kaleme alın ve aklınızı meşgul eden her şeyi not edin. Sözünüzü her gün veya günde birkaç kez tekrar okuyun.

Sizi değişime iten beş sebebi listeleyin

Amaç: Motivasyonunuzu derinlemesine incelemek, sadece sağlamlığını test etmeyi değil, aynı zamanda projenin altında yatan çeşitli sorunları da daha iyi anlamanızı sağlar.

Uygulama: Günlüğünüze, "...'ya ihtiyacım var" cümlesini yazın. Ardından, değişim isteğinizi motive eden beş sebep sıralayın.

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ WESTEND61

ENGELLERİ BELİRLEYİN VE AŞIN

Dış engelleri (zamansal, maddi, ilişkisel...) tahmin etmekle başlayın ve bunları listeleyin. Ancak hayallerimizi takip etmede yaşadığımız güçlüklerin çoğu içeriden kaynaklanır. Genel olarak hayatla ve özellikle de kendimizle ilgili sınırlayıcı inançlarımızın sonucudurlar.

Sınırlayıcı inançlarınızı bulun

Amaç: Gerçek içsel uyarılarınızı, sınırlayıcı negatif inançlardan ayırın.
Uygulama: Projenizi düşünün, aklınıza gelen dış engellerin değil, içsel olanların ürettiği tüm "ama"ları not edin. Bunlar, "Boş hayaller kurmamak gerekir", "Değişmek için çok geç", "Kaderimizde böyle yazılmış" gibi genellemeler veya "Yeterince iyi değilim", "Şanssızım", "Hep yanlış seçimler yapıyorum" gibi kişinin kendiyle ilgili olumsuz varsayımları şeklinde tezahür edebilirler.
Ardından, korkularınızın ve kanaatlerinizin her birini kesin kanıtlar talep eden bir yargıç gibi analiz edin: "Bu tartışılmaz bir şekilde doğru mu?" Kendinizi sorgularken hissettiklerinize dikkat edin ve cevapların su yüzüne çıkmasına izin verin. Bu egzersizi birkaç kez yapmaktan çekinmeyin.

Duygularınızı ifade edin

Amaç: Arzularını kabul etmek ve değişime karar vermek, eyleme geçmeyi engelleyen rahatsız edici duygular oluşmasını bazen tetikleyebilir. Amaç, onlara hapsolmamak için hissedileni ifade etmek olduğu kadar mesajlarını da duymaktır.
Uygulama: Stres, korku, öfke, sabırsızlık? Sizi işgal eden duyguyu boşaltana kadar günlüğünüze içinizi dökmekle başlayın. Sakinliğinizi geri kazandıktan sonra, içsel bilgeliğinize danışın ve duygunuzun size ne söylemeye çalıştığını kendinize sorun: Daha sabırlı olmak, rahatlamayı öğrenmek, yardım istemekten çekinmemek gibi.

Rutinden çıkın

Amaç: Yaratıcılığa tekrar kavuşabilmek için değişikliğe kapalı bir varoluşa teslimiyetten çıkmak.
Uygulama: Rutini kırmak için günlük alışkanlıkların kovanına çomak sokmak gibisi yoktur. İşe gitme yolunuz, giyim tarzınız, yemek menünüz gibi günlük alışkanlıklarınızdan en az beşini değiştirmeye çalışacağınız bir gün seçin. Andaki ilhamı takip etmekten ve "yoldan çıkışların" tadını çıkarmaktan çekinmeyin.

100 GÜN MARATONU

Niyetiniz açıklığa kavuştu, engeller belirlendi. Gerçekleştirme planınızı hayata geçirme zamanı geldi.

25 GÜN BOYUNCA

İlham veren üç araç seçin

Amaç: Burada hedef, hayallerini gerçekleştirmek için harekete geçmek ve ortaya koymak istediğimiz değişikliğin ilham dolu ve bilinçli ortak yaratıcısı olmak.
Uygulama: 25 gün boyunca, önerilen araçlardan en az üçünü seçin ve bunları günlük olarak uygulayın. Bu araçlar: Gözlem tablonuzu izlemek, ilham verici bir kitap okumak, bugünkü niyetinizi yazmak, hayalinizi gözünüzde canlandırmak, 100 gün maratonu görevini başarmaya karar vermiş arkadaşlarla buluşmak, niyet beyanınızı okumak, 100 gün maratonu ile aldığınız notları okumak, spor yapmak veya dans etmek, meditasyon yapmak veya dua etmek, sezgi günlüğünüze yazmak (Her gün sezginin size ne fısıldadığını sorun. Kendinizi yargılamadan not edin).

Günün bilançosunu çıkarın

Amaç: Bilinçli olarak değişime doğru yürümek.
Uygulama: Her akşam, geçirdiğiniz gün hakkında tekrar düşünmek için kendinize birkaç dakika ayırın. Neler gözlemlediniz, hissettiniz, öğrendiniz? Neleri kendinize çektiniz? Gözlemlerinizin yanı sıra, karşılaştığınız dirençleri ve blokajları, ayrıca güzel sürprizleri, mutlu tesadüfleri, keşiflerinizi ve büyüklerin yanında küçük başarılarınızı da not edebilirsiniz. Bilançonuzu şükretmek için üç sebeple bitirin. Bu şükranı kalbinizde ve bedeninizde hissedin.

25. GÜN

Rapor hazırlayın

100 gün maratonunun yüzde 25'ini tamamladınız.
Amaç: Projenizin gerçekleşmesinde hem kişisel zenginleşme hem de ilerleme açısından aldığınız yolu ölçün.
Uygulama: Sürecinizi 10 noktada özetleyin.
1. Son 25 günü başarılara ve faydalara odaklanarak gözden geçirin. **2.** Hayal kırıklıklarınız üzerinde düşünün ve kendinize yeterince kararlı olup olmadığınızı sorun.
3. En faydalı bulduğunuz egzersizleri belirleyin.
4. Deneyimlerinizi çevrenizdeki hangi insanlarla paylaşabileceğinizi ve kimlerin sizi destekleyebileceğini kendinize sorun. **5.** Kendiniz hakkında neler öğrendiğinizi düşünün. **6.** Size göre bu süreçte ne olup bittiğini, özellikle de iyi neler olduğunu listeleyin. **7.** Elde ettiğiniz sonuçlar hakkında ne hissettiğinizi yazın. **8.** Başarısızlıklarınızı ve eksiklerinizi affedin. **9.** Kendinize verdiğiniz sözü yineleyin veya niyetinizi gözden geçirin. **10.** 25'inci günü kendinizi mutlu ederek ve sevdiklerinizle beraber eğlenerek kutlayın. Bu değerlendirmeyi 50'nci, 75'inci ve 100'üncü günlerde de yapın. Ne kadar yol kat ettiğinize şaşıracaksınız.

PAYLAŞIMLAR

HAYALLERİNİN PEŞİNDEN GİDENLER

Hayalleri gerçeğe dönüştürmek zor mu? Cesaret mi, yoksa hırs mı gerektiriyor? İlla böyle olması gerekmiyor. Belki de esas mutluluk amaca varmakta değil, yolda olmakta saklıdır.

Televizyonda hep görüyoruz: "Rüya" gibi evleri, mutfakları, vücutları, düğünleri, arabaları... Ve kendi hayallerini gerçekleştirmiş küçük kalabalıkları, sevgiliyle dünya turuna çıkanları... Ardından yayımlanan kitapları; müzik, futbol veya sinemadaki parlak kariyerleri...
Yüklü bir banka hesabıyla beraber, sonunda "her zaman yapmayı hayal ettiğini" yapmak için radikal bir meslek değişimi yapanları... Bunların hepsi, kendimizi gelecekte hayal etmemizi sağlayan hikâyeleri ya da kendi hayallerimizi gerçekleştirmedeki yeteneksizliğimizi bizlere hatırlatıyor.
Ama ya yanılıyorsak? Ya "rüyaları gerçekleştirmek" cesaret, karakter kuvveti, inat, anlatmaya doyulmayan Herkülvari çabalar gerektirmiyorsa? Mesele başka bir şeyse? Örneğin Fahri gibi sabretmek ve doğru zamanda gelen fırsatı değerlendirmek; Bige gibi risk alıp mutlu etmeyen bir işi bırakmak ve kendi işini kurma cesaretinde bulunmak; Bade gibi etrafındaki kadınlardan destek almak ve kendini eğitimlerle geliştirmek.
Üçünün hikâyesinde de görüldüğü üzere, önemli olan hayatı projelere değil, projeleri hayata bağlamak. Belki de, nereye götürdüğünü merak ve heyecanla keşfederek kendini hayatın akışına bırakmak gerekiyor. Yolculuk da en az varılan yer kadar keyifli. Mutluluk ise, hayal kurmayı sonlandırıp somut gerçekliğe dönüştürebildiğimizde başlıyor.



Bige, 32 yaşında, seramik tasarımcısı

“Her güzel sonuca bazı zorluklardan sonra varılıyor”

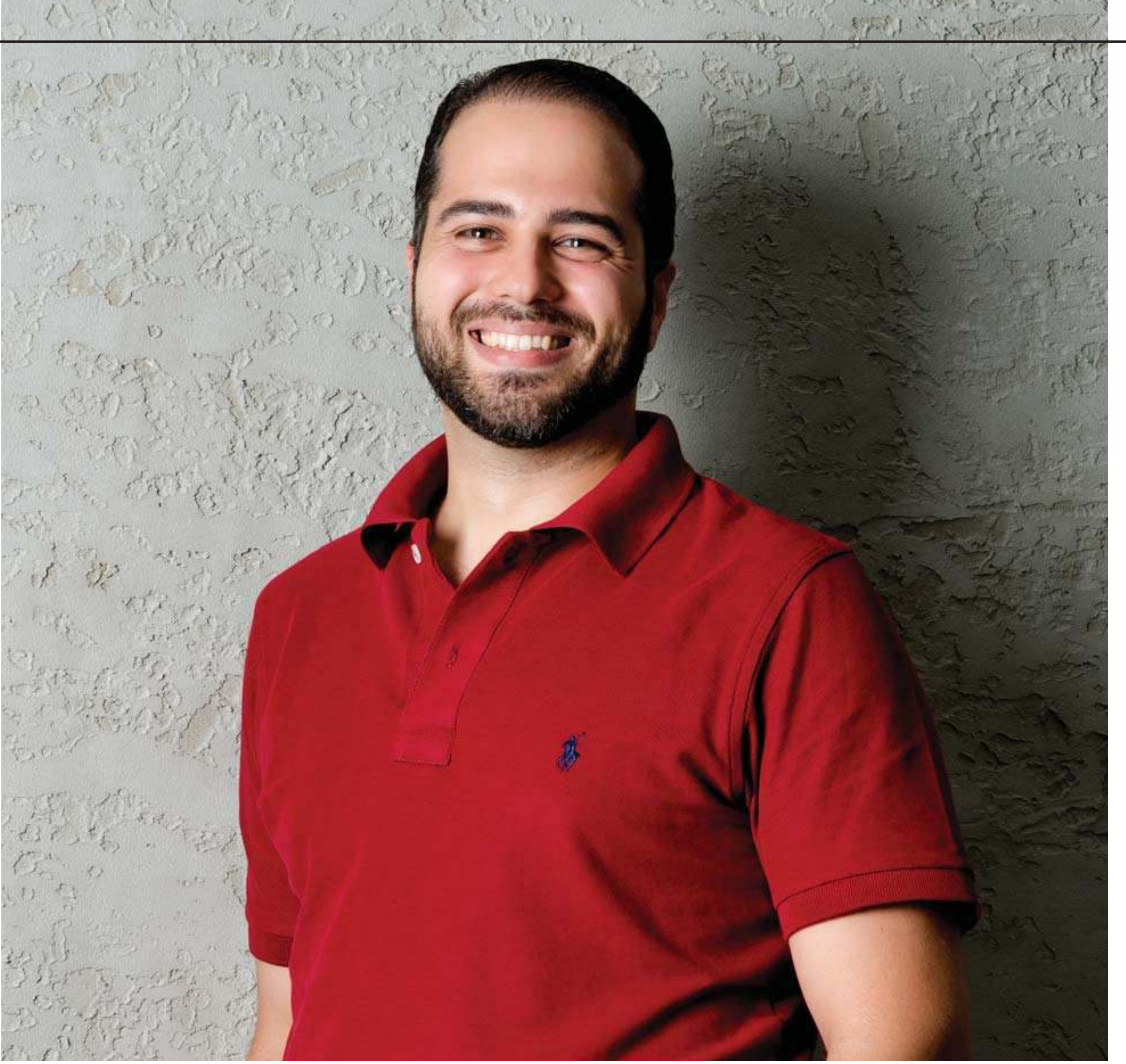
Öğrencilik hayatım boyunca hep kurumsal bir hayatta, güzel unvanlı bir işimin olmasının hayalini kurdum. Bunun ruhuma uygun olup olmadığını, o hayatı yaşamadığım için henüz zihnimde tartamamıştım. Beş senelik farklı kurumsal deneyimlerden sonra istediğimin bu olmadığını fark ettim.
Bir gün Datça'da küçük bir atölyenin 60 yaşlarındaki sahibiyle karşılaştığımda, eşime, “Ben ileride böyle hırssız bir hayat istiyorum” dedim. Beni, “Ne duruyorsun?” diyerek yanıtladı. Seramikle tanışmam böyle oldu. Çamura dokunup ona verebileceğiniz şekil ve renklerin sınırsız oluşu beni büyüledi. Bu değişim sürecinde kurumsal hayatın sağladığı konfordan ve düzenli maaştan yoksun kalmak beni endişelendirdi tabii. Ama her güzel sonuca bazı zorluklardan sonra varılmıyor mu zaten? Hırstan uzak durarak yaklaştığım bu durum, hayatın ne zaman sonlanacağını bilmemenin farkındalığıyla birleşince, değişim için hemen harekete geçtim. Bir sene önce işimden ayrıldım, hobimi işe dönüştürerek Bige Kır Ceramics'i kurdum.
Artık daha huzurlu, saatlerce çalışmaktan yorulmadığım, sonsuz heves ettiğim bir işe sahibim ve çok mutluyum. Bence tasarlamak, üretmek, ürettiğinin insanlar tarafından beğenilmesinin hazzı başka hiçbir işte bulunmuyor. Hayat, sevmediğimiz işleri yapmak için çok kısa ve bir çıkış yolu her zaman var!

FOTOĞRAF: ERHAN TARLIĞ



Bade, 31 yaşında, ressam
"Lavanta kokuları benim için bir ışık yaktı"

Hayalim iki yıl önce gazetede gördüğüm "köyüne dönen gençler için genç çiftçi projesi" ilanıyla başladı. Güzel sanatlar fakültesi mezunuyum. Mezun olduktan sonra İstanbul'da seçkin galeriler ve sanatçılarla çalıştım. Şehir hayatı ve getirdiği maddi ve manevi streslerin beni yormaya başladığını fark ettim. İhtiyacım, sanat yapabilmek için kendine yeten bir sisteme sahip olmak ve bağımsız bir alan oluşturmaktı. Bu alanın da benim için ilham kaynağı olması önemliydi. Sonrasında memleketim İzmir'e geri döndüm, ekolojik sistemle geçinen çiftliklerde yaşamayı deneyimledim ve bu hayatın bana uygun olduğuna karar verdim. Çocukluğumdan beri kendi dünyamı yaratmak istedim. Hep sevdiğim lavanta kokuları benim için bir ışık yaktı. Bir sanatçı olarak atölyemi ve evimi bu ışığın bulunduğu yere konumlandırmak istedim. Bu yolda ilk adımlarımı İzmir, Foça'da attım. "Lavandula angustifolia sevtopolis" cinsi lavantalarım bir buçuk yaşına bastı. Bu haziran sonu hasadımızı yaptık. Tarlada tek başına bir kadın olarak mücadele vermek zor. Bu süreçte ailemden dört kadının desteğiyle bu zorlukları beraber aşıyoruz. Desteğin yanında bir de eğitim önemli. Yeni mesleğim olan çiftçilik ve tıbbi aromatik bitki yetiştiriciliğiyle ilgili ulaşabileceğim bütün eğitimlerle kendimi geliştirmeye çalışıyorum. Ayrıca eğitimlerde tanıştığım katılımcıların çoğunun kadın olması benim için büyük bir motivasyon kaynağı. Umut dolu hayallerini gerçekleştiren kadınların başarılarını daha sık duyabilmeliyiz.



Fahri, 33 yaşında, gastronom

"Zaman ve sabır hayalimi gerçekleştirmem için bir fırsat sundu"

Lise döneminde mühendislik okuma yönünde kendimi hazırlıyordum ama içimde başka bir hayalim vardı. Şef olmak istiyordum. O dönem tam üniversite sınavına girecekken, Türkiye'nin ilk gastronomi ve mutfak sanatları bölümü açıldı. Bölümün sınavına girdim ve kazandım. Dört yıl içinde çok özel bir eğitim almıştım ama ne yapacağımı bilmiyordum. Geriye baktığımda, bu sürecin hiç kolay olmadığını hatırlıyorum. Mutfak kolay bir yer değildir. Streslidir, yorucudur, rekabet yüksektir. Sosyal hayatınız azalır. Eğer belli bir hedefiniz veya hayaliniz yoksa motive olmanız mümkün değildir, beraberinde mutfak sizi günden güne yorar.

Zaman içinde sektörde yerimi buldum ve çalışma hayatım devam ederken iki hayalim daha oluşmaya başladı. Birincisi Türk mutfak kültürümüz üzerinde uzmanlaşmak; ikincisi de kendi olumlu-olumsuz tecrübelerimi, deneyimlerimi ve bilgilerimi gelecek nesillerle paylaşmaktı.
Onları benim sektöre girdiğim halimden çok daha iyi hazırlayacak bir "Eğitmen Şef" olmak istedim. Zaman ve sabır bana bu iki hayalimi aynı anda gerçekleştirmem için bir fırsat sundu. Bugün Türk mutfak kültürü üzerinde uzmanlaşırken aynı zamanda geleceğin şeflerini yetiştiriyorum.

FOTOĞRAF: ERHAN TARLIĞ



TARTIŞMA

ÜTOPYALAR GERÇEKLEŞEBİLİR Mİ?

Thomas More'dan "ekoköy"lere, daha güzel ve adil bir dünya vizyonu her zaman hayatlarımıza eşlik etti. Bu fikir nereden besleniyor? Gerçekleştirmeyi denemeli mi? Başarılabilir mi?

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ RICHARD CASTEEL / EYEEM

Daha iyi bir dünya yaratma kapasitemiz ne durumda? Artık bu meczup dünyanın çılgın kurallarına maruz kalmayı reddeden, dünyanın birçok yerinde tanıklık ettiğimiz toplumsal hareketler, insanın derinliklerinden gelen, başkalarıyla beraber hayal kurma gereksinimini gösteriyor: Değişim, adalet, güzellik dolu ya da anlaşmazlığın ve kıskançlığın olmadığı ideal bir şehir...
Platon, politikacıların ya da generallerin değil, filozofların yönettiği, kuramsal olarak ideal bir şehir tasarlayan ilk kişidir. Çağının devlet sisteminin bir yergisi olan "Ütopya" (1516) adlı eseriyle ütopya fikrini yaygınlaştıran ise tarihçi, teolog ve politikacı Thomas More'dur. Ütopya aslında çift işleve sahip edebi bir tarzın kaynağıdır: Var olan durumları ifşa etmek ve daha iyi bir toplum hayal etmek. Bir eksikliğin tespiti olduğu kadar, kusursuz başka bir yer icat etmeye iten yaşam dürtülerinin yaratıcı bir etkinliğidir. Thomas More'dan sonra Rabelais "Gargantua" (1534) isimli kitabında, mottosu "İstediğini yap" olan ve sakinlerinin içmek, yemek yemek ve şarkı söylemekten başka görevi olmadığı Thélème manastırını tasarlar. Bir lidere ihtiyaç duyulmamaktadır: İçgüdüleri onlara kendi kendilerini yönetme yeteneği sağlar.

ORTAK YAŞAMIN TADI

19. ve 20. yüzyılda, düşünürler artık hayal kurmakla yetinmezler. Platon, Thomas More ve Rabelais'nin hayali yaratımlarına vücut kazandırmayı denerler. Bilim ve teknikteki ilerlemeler, arkasında bizim sevgili ütopyalarımızın yükseleceği duvarlar inşa edilmesini sağlar. Charles Fourier, kolektif yaşam alanları "falansterler" ile "yeni bir aşk dünyası" inşa etmeye, iki cinsi barıştırmaya, arzunun ve aşkın çıkmazlarını silmeye niyetlidir. Étienne Cabet liderliğindeki İkarialılar, Hıristiyan komünizmine dayalı İkaria'da, insan ilişkilerindeki çatışmayı ortadan kaldırmaya çalışırlar. New York eyaletinde John Humphrey Noyes tarafından 1848 yılında kurulan Oneida komünü, geleneksel çift hayatına özgü kıskançlık tohumlarını kökünden söküp atmak için çoklu evliliği icat eder. Ekonomist ve filozof Saint-Simon (1760-1825), Karl Marx'ı etkileyen "ütopik sosyalizm"in temellerini atar. 20. yüzyılda, 1960-70 senelerinde özgürlükçü veya ruhani topluluklar çoğalır. Günümüzde bu ütopyaların devamları "ekoköyler"de bulunuyor.

TESELLİ EDİCİ BİR İDEAL

İnsan hayal gücüne sahip tek canlıdır. Bebekken; acıktığında, susadığında, korktuğunda onu rahatlatacak "iyi meme"yi başlangıçtan itibaren hayal etme kapasitesine sahiptir. Pascal'a göre "hata ve yanlışlıkların ev sahibesi", Filozof Malebranche içinse "evin delisi" olan hayal gücümüz bize varoluşsal sorunlarımıza çözümler getirme yeteneği verir. Kendimizi büyüleyici bir gelecekte hayal etmemizi sağlayarak bizi teselli eder. Psikanalist Olivier Douville'e göre, sosyal adaletsizliklerin erken tespiti (vergi kaçıran zenginin cezasız kalırken, bir litre süt çalıp karnını doyurmak isteyen yoksul adamın hapsedilmesi gibi) ütopyaların inşasının itici gücüdür. Ergenlik çağı ise, güçlü ideallere ihtiyaç duyduğumuz, özellikle de merhamete ve diğerine yardım etmeye çağıran ütopyalara karşı en duyarlı olduğumuz zamandır. Douville bu noktada aynı zamanda, toplumsal yaşamı olduğu gibi kabul etmeyi reddeden bir tür "fobi"nin işlediğini düşünüyor. "Birlikte yaşadığımız anda, hiyerarşiler ve dolayısıyla da eşitsizlikler ortaya çıkıyor. Toplumsal yaşam arzuyu şiddetlendiriyor: Diğeri daha mı mutlu? Payı benimkinden daha mı büyük? Freud'un 'Uygarlığın Huzursuzluğu' adlı kitabında analiz ettiği gibi, diğeriyle ilişkimiz doğası gereği çift yüzlüdür: Hayatta kalmak için diğerlerine ihtiyacım var ve aynı zamanda benim özgürlüğüme ve haz duymama engel oluyorlar." Ütopya destekleyicileri işte bu eşitsizlikleri yok etmek ister.

VİZYONERLERİN ROLÜ

Düşünür Lalande, hazırladığı felsefe sözlüğünde ütopyayı, "gerçek olguların, insan doğasının ve yaşam koşullarının dikkate alınmadığı, çekici ama gerçekleştirilemez politik veya sosyal bir ideal" olarak tanımlar. Gerçekten de, başka toplumlar yaratmaya çalışan neredeyse tüm ütopyalar başarısız oldular. Çözülmeye uğradılar, duvarlar arkasında izole kaldılar, hatta barbarlığa dönüştüler. Çin'de Mao, kitlelerin yaşamını süsleyecek iddialı bir "100 çiçek açılsın, 100 düşünce okulu yarışsın" kampanyası yapmıştı. Devamı biliniyor: "Bahçıvanlar" sıklıkla sürgüne gönderildi veya asıldı. Tıpkı "gerçek sosyalizmin" ülkesi Sovyetler Birliği'nde, milyonlarca insanın Gulag isimli tutuklu kamplarına gönderildiği gibi. Gerçekleşen ütopyalar genel olarak kötü sonlanıyor... "İnsandaki derin antisosyal eğilimleri, ölüm dürtüsünü ve saldırganlığı yok sayarak başarısızlığa koşuyoruz" diyor Olivier Douville. "Birbirimizi sevme zorunluluğu, mutlu olma yükümlülüğü, farklılıkların inkârı mutlaka totalitarizme yol açıyor." Herkes için mutluluk sloganı, kategorik bir emir ve zorunluluk içinde kurulan bir "hoşuna gideni yap", sadece mutsuzluğa götürebilir. O zaman tüm büyük idealleri, tüm varoluşumuzu iyileştirme hayallerimizi bir kenara mı atmalıyız? "Hayır. Hayata geçirmeden önce teorileri yeterince düşünmek, mutlaklıklara karşı şüpheci olmak, her bir varlığın, her bir arzunun tekil olduğunu unutmamak ve 'ben'i 'biz'in altında boğmamak koşuluyla" diyor Douville. Yazar Lamartine, "Ütopyalar genellikle erken doğmuş bebeklerdir" der. Büyük hayalperestler, sıklıkla bulaşıcı tutkuları toplumun gelişmesine katkıda bulunabilecek birer vizyonerlerdir de. Fouier'in idealleri muhtemelen aşk hayatı ve kadın erkek eşitliğini yeniden düşünmeyi mümkün kıldı. 1963 yılının Ağustos ayında, Washington'da, karşısında Lincoln heykeli, Martin Luther King birbirlerine dahi yaklaşmayan siyahi ve beyazların bir arada yaşam hayalini kurdu. 50 yıl sonra, bütün sorunlar ortadan kalkmış olmasa bile, ABD siyahi bir başkan tarafından yönetildi.

KONUYLA İLGİLİ DAHA FAZLASI İÇİN

OKUYUN

KONTROL SİZDE



Hissedilen Zaman,
Marc Wittmann,
Metis Kitap

Günümüzde zamanla adeta yarışıyoruz. Bu yüzden zaman, hepimizin hayatının çok önemli bir parçası. Bütün bu koşuşturmaca içinde, bizi her daim sarıp sarmalayan zamanı nasıl algıladığımızı düşünmeye de pek vakit bulamıyoruz doğal olarak. "Hissedilen Zaman"da Marc Wittmann işte bu boşluğu doldurmayı, zamanı nasıl deneyimlediğimizi incelikli deneyler ve ilginç bulgular eşliğinde açıklıyor. Zaman konusuna sadece bilimsel açıdan değil, psikolojik açıdan da yaklaşan Wittmann, okurlara biraz yavaşlayıp hayatı daha sakin bir şekilde, mevcut anın farkına vararak yaşamanın, böylece daha tatminkâr bir hayata ulaşmanın ipuçlarını da sunuyor.

HAYALLERİNİZLE BAĞ KURUN

10 Milyar Hayalin Gücü,
Ralph S. Marston, Jr., Koton Kitap

Hayal ettiğiniz şeylere ulaşabilmeniz düşündüğünüz kadar zor değil. Ralph Marston "10 Milyar Hayalin Gücü" adlı kitabında, hayallerinizle bağ kurmanın önemini ve bunların önemsiz birer hayal olmadığı gerçeğini kavramanızı sağlayacak yollar sunuyor. Hayallerinizin gücünü keşfederken, daha çok hayal kurmanızı da sağlıyor. Hayatı daha motive ve keyifli yaşamak için bakış açınızı değiştirecek türde olan önemli bir başucu kitabı niteliğinde.



NASIL BAŞA ÇIKILIR?



Hayal Kırıklığı,
Ian Craib, Ayrıntı Yayınları

Yaşanan hayal kırıklıklarının artmasında büyük rolü olan toplumsal gelişmelerin görüldüğü modern dünyada bireyler bununla nasıl başa çıkıyorlar? Sosyolog ve Psikoterapist Ian Craib "Hayal Kırıklığı" adlı kitabında bu sorunun yanıtını arıyor. Craib, modern dünyadaki kimi toplumsal ve kültürel eğilimlerin bireyleri gündelik yaşamın daimi parçası olan hayal kırıklıklarının üstünü örtmeye, hatta onları yadsımaya teşvik ettiğini iddia ediyor.

YAŞAMA SANATI

Sonsuz Olasılıklar,
Mike Dooley, Pegasus Yayınları

"Sonsuz Olasılıklar", her birimizin gerçek amacını keşfetmesini sağlayan, hayal gücümüzü tutuşturan ve arzularımızı su yüzüne çıkaran ilham verici bakış açıları sunuyor. Yazar Mike Dooley, hayallerimizin tesadüfi ya da önemsiz olmadığını gösterirken, yaşayabileceğimiz hayatlar hakkında ipuçları veriyor. Kalbinizi ve zihninizi bir kez açtıktan sonra maneviyatın geleneksel anlamının ötesinde düşünmeye başlayacak ve hem hayatın kendisinin sonsuz bir macera olduğunu hem de kim olduğunuzu ve neden burada bulunduğunuzu keşfedeceksiniz.



İZLEYİN



Umudunu Kaybetme (The Pursuit of Happyness)
Will Smith'in oğlu Jaden Smith ile kamera karşısına geçtiği 2006 yapımı "Umudunu Kaybetme", işinde sorunlar yaşayan ve maddi yönden de sarsıntıda olan iyi bir eşin, karısı tarafından terk edilmesi üzerine yaşadıklarını konu ediniyor. Oğluyla baş başa kalmasının yanı sıra evlerinden de olan baba-oğulun verdiği mücadelede sevginin gücüne ve her ne olursa olsun umudu asla kaybetmemeye şahit oluyorsunuz.



Ekim Düşü (October Sky)
Gerçek bir öyküden filme aktarılan "Ekim Düşü", tüm erkek çocukların babaları gibi madenci olmalarının beklendiği bir kasabada, ailesinin onun için hazırladığı geleceğin dışına çıkmaya çalışan, büyük hayalleri olan bir gencin hikâyesini anlatıyor. Jake Gyllenhaal ve Chris Cooper'ın başrollerini paylaştığı 1999 yapımı film, imkânsız gibi görünen hayallerin aslında gerçekleşebileceğine dair sürükleyici bir hikâyeyi gözler önüne seriyor.

Güzellik, seyahat, lezzet: Duygularınıza hitap eden zevkler

Güzellik & Yaşam Stili



Dünyayla bağ kurun.

Bedeninizi, nefesinizi ve kalbinizi dinleyerek tüm hislerinizin bilincine varın.

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ NINA SINITSKAYA

Kendiniz için duyusal anlar tasarlayın

İnsanoğlu duyusaldır ve dünyayla olan bağını güçlendirmek için ara sıra yeni duyulara ihtiyaç duyar. Peki, vücudumuzun bize sunduğu zevkleri daha iyi algılayabilmek için ne yapmalı?

Derleyen: **Ceylan Özçapkın**

1 Teninizi dokunuşlara açın ve keyfini sürün

Bedeniniz ve teninizle barışık olmak için öncelikle onunla iletişime geçmelisiniz. "Masaj, sosyokültürel dayatmalar yüzünden uzaklaştığımız doğal duyularımızla tekrar irtibata geçmemizi sağlar" diyor masaj ve holistik tedavi uzmanı Galya Ortega. "Tenimiz, ana rahmindeyken deneyimlediğimiz ilk duyu algılama ve birincil iletişim aracımızdır. Ona dokunmak, onu hissetmek, temel bir güven duygusu oluşturur." Bu temel duyumuzu uyandırmak için bol bol masaj yapalım, yaptıralım.

Püf noktası: Masaj yaparken, önyargılarımızdan sıyrılıp pediyatri uzmanlarının tavsiye ettiği gibi adeta bir bebeğe masaj yapar gibi hareket etmeliyiz. Tanıdığınız birine masaj yaptırmaktan utanıyor musunuz? O zaman kendinizi uzman ellere teslim edin. Bir başka seçenek de dış etkenlerden faydalanmak. Ayaklarınızı kuma gömebilir, güneşi ve rüzgârı yüzünüzde hissedebilir veya duşun altında suyla masaj yapabilirsiniz... Önemli olan tenin beyne gönderdiği dinginlik mesajlarını algılayabilmek ve kendinize şu soruyu sormak: "Dışımdaki bu kabuk, dış dünya ve iç dünyam arasındaki bu değerli bağ bana ne öğretiyor?" Cevabı oldukça basit; bedeninizle barışık olmayı, onun içinde mutlu olmayı ve kendi benliğinizi fiziksel olarak keşfetmeyi sağlıyor. >>

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ WESTEND61



Doğada olduğu kadar şehirde de koku duyumuzu harekete geçirecek yürüyüşler yapabiliriz.

>>

2 Koku duyunuzu zenginleştirin ve hafızanızı güçlendirin

Parfümeriye girip büyükannenizin kullandığı veya onu anımsatan parfümleri koklamayı deneyin. Hatıralarınızın canlandığını göreceksiniz. Kokusal uyarı uzmanı Christiane Samuel, koku ve beyinde duyguların canlandığı limbik sistem arasındaki iletişimin çok hızlı gerçekleştiğini belirtiyor ve ekliyor: "Kokular geçmişe dair duyguları tekrar yüzeye çıkarabilecek güçte." Çünkü aniden bir şey kokladığınızda, o duyduğunuz koku "tanıyorum/tanımıyorum" yani "seviyorum/sevmiyorum" şeklinde yorumlanır. Koku duyusunu geliştirmek ve onu tanımak, koku tercihlerini belirlemeye yardımcı olur. En sonunda da kendimizi daha iyi tanırız, çünkü zevklerimiz kişisel geçmişimizle bağlantılıdır.

Püf noktası: Koku yeteneğini nasıl geliştirebilirsiniz? Öncelikle baharatları, aromaları, bunlar arasında sevdiklerimizi ve sevmediklerimizi belirleyebiliriz. Böylece yemek pişirirken veya oda parfümü seçerken, bizi en iyi yansıtan ürünleri kullanırız. Doğada olduğu kadar şehirde de koku duyumuzu harekete geçirecek yürüyüşler yapabiliriz. Her mağazanın, her tezgâhın kendine has bir kokusu vardır. Hangi ortamda rahat olduğumuzu, hangisinin bize ne hatırlattığını keşfedebiliriz...

3 Rutinin tadını çıkarın ve hislerinize kulak verin

Duyusallık günlük hayatın sıkıcı rutinine ayak uydurabilir mi? Evet! Her gün yaptığınız, günlük hayatınızın bir parçası haline gelen bir aktiviteyi daha bilinçli ve farkına vararak yapmayı deneyin. Hareketlerinizi yavaşlatın ve daha önce hiç dikkat etmediğiniz tüm o detaylara odaklanın. Giysilerinizi ütülerken temizliğin kokusunu içinize çekin, belki şimdiye kadar yüzlerce defa geçtiğiniz yoldan geçerken evlere ve çevreye dikkat edin, çay içerken aromasını, rengini, sıcaklığını fark edin.

Püf noktası: Günlük hayat, sorumluluklarımız yüzünden normalde durup farkına bile varmadığımız bu küçük anlarla dolu. Detayların farkına varmamız, aslında hisler kadar duyuları da harekete geçirir. Kesin olan bir şey var ki, duyusallık eğitilip geliştirilebilir ve biraz pratikle bedenimize ve hayatımıza günlük bir keyif katar.

4 İyi yemekler yapın ve mutlu edin

Kavun seçerken neye dikkat ediyoruz? Ya avokadoyu? Bakıyoruz, dokunuyoruz, kokluyoruz... Bütün duyularınızı harekete geçirmek için, tıpkı bu meyveleri seçerken yaptığınız gibi aşkla yemek pişirmeyi deneyin. İki Michelin yıldızlı şef Guy Martin, buna katılıyor. "Mutfak duyusal bir alandır, çünkü yemek pişirmek bir sevgi ve aşk eylemidir. Orada yapılanlar duygularımızı da içerir. Bir ürün alırız ve onu hislerimize göre hazırlarız, aklımızda sadece karşı tarafı mutlu etme fikri vardır."

Püf noktası: Mutluluk dağıtmak için kelimenin tam anlamıyla elinizi işe bulaştırmanız gerekiyor. Balığı kılçıklarından ayıklamak için ona dokunmanız, tazeliğini anlamak için koklamanız, güzel bir fileto çıkarmanız veya onu süslemeniz, yağın içinde cızırdamasını dinlemeniz gerekir. En son da tadına, lezzetine bakarsınız. Hatta daha da önemlisi, sevdiklerinize tattırmadan önce kendiniz tadarsınız. Martin için duyularını uyandırmak, yemeklere his katmak, sevgiden başka bir şey değil. "Tek başına yemek yediğimiz zamanlar için de bu geçerli mi?" sorusuna Martin, "Elbette" diye cevap veriyor. "Kendinizi sevdiğiniz anlamına geliyor. O anda kendinizi mutlu ediyorsunuz. Sonrasında bu duygusal bir anı olarak kalıyor."

5 Hareket edin ve dünyayla bağ kurun

Sporun sayısız faydasını tartışmamıza artık hiç gerek yok. Formda olursak sağlıklı oluruz, hepimiz bunun bilincindeyiz. Bedensel terapi ve beden yoluyla kendini ifade etme sanatı shintaido eğitmeni Sylvie Alexandre, sportif aktivitenin duyusallığımızı artırmak için iyi bir yol olduğunu ama bunu çoğunlukla unuttuğumuzu ifade ediyor. Müzik dinleyerek koşmak elbette güzel bir görünüme kavuşmamızı sağlar!

Püf noktası: Beden, nefes ve kalbimizi dinleyerek; keyif ve acı da dahil bütün hissettiklerimizin bilincine vararak koşmak, kendimizle iletişim kurmamızı sağlar. Aynı zamanda

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ WESTEND61



çevremize uyum sağlamamızı kolaylaştıran duyularımızı bütün gücüyle kullanmamıza yardımcı olur. Bedenimizi hareket ettirmek, bizi dünyaya ve göz ardı etmeye alıştırıldığımız çevremize bağlar. "Hareket otomatik olmayıp dikkatli ve bilinçli yapıldığında, dış dünyaya olan algımızı değiştirir. Kaslarımızın çalıştığını, kollarımızın ileri ve geri hareket ettiğini ve ayaklarımızın yere değdiğini hissettiğimizde, basit bir yürüme eylemi bile anda kalmamızı sağlar. Kendi hayatlarımızın aktörleri biz oluruz" diyor Sylvie Alexandre.

6 Benliğinizi dinleyin ve akışa kapılın

Keman konçertosu dinlemek hangimizi rahatlatmaz? Veya hareketli bir parça dinledikten sonra hangimiz canlanmış hissetmeyiz? Oysaki müzik terapisti Hélène d'Hennezel'e göre banttan dinlediğimiz melodiler, şarkıyı canlı dinlerken yayılan titreşime sahip olmuyor. Bu yüzden aslında verebileceği zevkin sadece bir kısmını aktarıyor. "Bir sesin işitilebilir kısmı beyin tarafından yorumlanır ve fiziksel bir rahatlama sağlar" diyor d'Hennezel ve ekliyor: "Ama akustik sesler, somut titreşimleri sayesinde bedenimiz üzerinde daha çok etkiye sahiptir. Mekanik dalga bütün bedenimize yayılır ve bilgiyi hücrelerimize kadar aktarır." Beyin aslında bir parçayı dinlerken mutlu olur, beden ise aynı parçanın yaydığı titreşimden keyif alır. "Müziğin sadece ruha değil, bedene de hitap edebilmesi için akustik enstrümanların keyfini çıkarın. Böylece daha farklı ve organik duyular hissedeceksiniz. En temel enstrümanın ses olduğunu unutmamalıyız."

Püf noktası: İçinizdeki titreşimleri harekete geçirmek için bağıra bağıra şarkı söylemeye ne dersiniz? Veya sizde uyandıracağı hissi deneyimlemek için bir yakınınızla şarkı söylemeyi deneyin.

7 Entelektüelliğe ara verin ve duyulara kucak açın

Bütün bu tavsiyeleri okuduğunuzda, duyuları harekete geçirmenin kolay olmadığını düşünüyor olabilirsiniz. Doyasıya hissetmek için bu kadar zahmete girmemize gerek var mı? "Duyuları yaşamaya çalışmak yerine, sadece hissettiğiniz anda yaşayın gitsin" diye öğütlüyor Psikanalist Anne Floret-Van Eiszner.

Püf noktası: Hislerimizi yorum yapmaksızın, yargılamadan, engellemeden veya başka bir duygu dayatmadan karşılayalım. Gerginlik de olsa, endişe de olsa, yüzeye çıkan bütün hislerinizi sorgusuz sualsiz yaşayın gitsin! Duyusal olmak, vücudunu soyut bir varlık olarak görmekten vazgeçmek anlamına gelir. Benlik duygusunu güçlendirir!

Yoga terapiyle tatlı rüyalar

Yoğun çalışma hayatının neden olduğu kronik yorgunluk ve uykusuzluk problemlerinin üstesinden gelmek için, yoga terapisti Şebnem Akbulut'un önerdiği egzersizleri yaparak bedeninizi ve zihninizi dinlendirebilirsiniz.

Modern yaşam ve yoğun iş temposu, bedeni ve zihni sürekli uyararak tetikte kalmasına neden oluyor. Tetikte olan beden ve zihinse uzun süre strese maruz kalıyor. Bu yüzden dinlenmeye geçildiğinde bile yeterince gevşeme sağlanamadığından gerçek bir dinlenme ve hatta derin bir uyku söz konusu olamıyor. Bu da yeni güne yorgun, enerjisiz ve hatta bazen depresif olarak başlamamıza neden oluyor. Bu tekrar ettikçe kronik yorgunluklar, uykusuzluk problemleri ortaya çıkıyor. Sempatik sinir sisteminden parasempatik sinir sistemini devreye alıp uyku haline geçildiğinde ise gevşemiş olan beden ve zihin derin bir uykuda yenilenip ertesi güne daha taze ve enerjik başlayabiliyor.

Akşam yatmadan önce yoga pratiği yapmak, parasempatik sinir sistemini devreye sokup daha derin ve kaliteli bir uyku çekmemizi sağlıyor. Yoga, duruş pratiklerinin içerisinde beden farkındalığını sağlayarak dikkati bedene ve nefese getirerek bedeni gevşetirken, zihni yoğun düşüncelerden ve günün koşturmacasından alıp o anın farkındalığına, bedene getiriyor. Böylelikle yoga pratiğinde beden ve zihin bir bütün olarak pratiğin içerisine yerleşiyor, bir bütün halinde uykuya hazırlanıyor. >>

Yazı: **Şebnem Akbulut**
Fotoğraflar: **Erhan Tarlığ**



UYKUYA HAZIRLANIN

Aya selam

Aya selam serisiyle pratiğimize başlayabiliriz. Aya selam, güneşe selamın aksine bedeni serinletir. Yin ve yang dengesini kurar. Uyku öncesi sakinleşmek ve serinlemek, hem bedeni hem de zihni daha derin ve kaliteli bir uykuya hazırlar. Bu uygulamayı bir kez ya da akşamki enerjinize göre birden fazla tekrarlayabilirsiniz. Uygulamayı yaparken, beden farkındalığında ve nefesinizde kalmaya özen gösterin. Nefesiniz mümkün olduğunca sakin bir şekilde aksın. Pozlar ve geçişlerde nefesinizi tutmamaya dikkat edin.

Asanalar (duruşlar)

Malasana (yere çömelme pozu)

Bacaklarınızı kalça genişliğinde açın. Ayakları yaklaşık 45 derece kadar dışa çevirin. Yere doğru çömelin. Yere çömeldiğinizde topuklarınız yere değmiyorsa, topuklarınızın altına bir battaniye yerleştirin. Dirseklerinizi bacaklarınızın içine alıp avuç içlerinizi göğüs kafesinin önünde birleştirin. Dirseklerinizle hafifçe bacaklarınızı itip omurganızı uzatmayı deneyin. Bu şekilde iki-üç dakika kalıp, gözlerinizi kapatıp rahat nefesler alabilirsiniz. Bu asana aynı zamanda boşaltım sistemine iyi geldiği için yoga terapide sıklıkla uygulanan bir duruştur.

Eka Pada (güvercin pozu)

Özellikle gün boyu gerginleşen kalça bölgesini rahatlatan bir pozdur. Dizinizi 45 derecelik bir açıyla yerleştirip, topuğunuzun üzerine oturmadığınızdan emin olun. Dizinizde bir ağrı oluşursa pozdan çıkın. Kalçanızı pozun içerisine yerleştirdiğinizde, tam ortalamaya çalışın. Sağa veya sola devrilirse pozun etkisinden çıkmış olursunuz. Pozda iki-üç dakika kadar nefesinizle gevşeyerek kalın. Sonrasında yavaş bir şekilde pozdan çıkıp diğer tarafa uygulayın. Kalçayı gevşetmek tüm sinir sistemini gevşetir. Özellikle uykuda çene sıkma probleminiz varsa bu poz çok iyi gelecek.



Janu Sirsasana (baş ile dize eğilme pozu)

Bir önce yaptığınız poza benzer ve hatta başka bir versiyonu olan bu poz için bacağınızı bükerek biraz daha geniş bir açıyla ayağınızı kasığınıza yerleştirin. Bedeninizin yan kısmını uzatarak düz olan bacağınıza doğru uzanın. Pozun içerisine yerleştikten sonra, göğüs kafesinizin yan kısmına doğru nefes alıp verin. Koltuk altınız açık, omuzlarınızın rahat yerleştiğinden emin olun. Yan bedeni açarak uzatmayı denediğiniz bu pozda, bedeninizde sıkışmış hissettiğiniz yerlere nefesinizle yeni bir alan açar gibi düşünüp bir dakika kadar kalın. Ardından diğer tarafa aynı şekilde uygulayın.

Sarvangasana (mum duruşu)

Sırtüstü yere uzanın. Öncelikle bacaklarınızı geriye doğru uzatın. Ellerinizi belinizin altına, sonra sırtınıza yerleştirin. Bacaklarınızı teker teker yukarıya doğru uzatın. Olabildiğince yere dik bir açıda olmaya çalışın. Omuz duruşunda ilerledikçe omuzlarınızın tam üzerinde durmayı deneyebilirsiniz. Bu duruş tiroid ve paratiroid fonksiyonlarını dengelemesinin yanı sıra zihni sakinleştirir. Bedenin kan akışını terse çevirirken, bedeni de tazeler. Hormonal dengeyi sağlamada yardımcıdır. Boynunuzda herhangi bir baskı veya ağrı hissederseniz, pozdan yavaşça çıkın. Bu pozda bir dakika kadar sakin nefeslerle kalabilirsiniz. Sonrasında ihtiyaç hissederseniz bacaklarınızı karnınıza doğru çekerek belinizi rahatlatabilirsiniz.

Sırtüstü kelebek

Son poz olarak sırtüstü yere uzanıp ayaklarınızı kalçanıza yakın birleştirin. Kasıklarınızı olabildiğince gevşek bırakın. Ellerinizi yukarıya uzatıp göğüskafesinde açılma hissini artırabilirsiniz veya iki yana serbest bırakabilirsiniz. Bu poz kasıkları, gün boyunca tuttuğumuz belki hisleri de yere doğru gevşeyerek bırakmamızı sağlar. Pozda iki-beş dakika kalabilirsiniz. Özellikle regl döneminde ağrı hissettiğiniz günlerde uygularsanız, ağrılarınızı azaltmaya yardımcı olur. Bu pozda nefesinizle gevşemeyi deneyerek kalın. Sonrasında bacaklarınızı kapatırken, ellerinizle destekleyin ve karnınıza doğru çekip belinizi rahatlatın.

Devam etmek isterseniz...Savasana (derin dinlenme pozu)

Sırtüstü yere uzanın. Bedeni ve nefesinizi gözlemleyin. Bedeninizi nefesinizle beraber aşağıdan başlayıp yukarıya doğru tarayarak, her nefes verişinizde gevşetmeyi, yere doğru serbest bırakmayı deneyin. Başınıza geldiğinizde, çenenizi ve yüz kaslarınızı gevşetin. Sonrasında her nefes verişte düşünceleri, o günkü gerginliklerinizi de nefesle birlikte yere doğru bırakın. Eğer isterseniz burada 5-10 dakika kalabilirsiniz. Artık yatağa hafiflemiş bir beden ve zihinle uzanıp derin bir uyku deneyimleyebilirsiniz.



Yazı: **Nilay Uzun İnan**

Afrika'nın tropik cenneti Zanzibar

Tropik ada dendiğinde ilk akla gelen adalar Maldivler, Phuket, Mauritius oluyor genelde, değil mi? Saklı ada Zanzibar nedense ilk akla gelenlerden değil ama âşık olup döndüğüm Zanzibar'ın güzelliklerini yakından keşfetmeye hazır olun.

Zanzibar nerede?
Afrika'nın batı kıyısında, Tanzanya'ya bağlı Hint Okyanusu'nda yer alan, başkenti Stone Town olan Zanzibar, Unesco Dünya Mirası listesinde yer alıyor. Tropikal iklime sahip olan Zanzibar'a gitmek için en ideal aylar ise aralık-şubat ve haziran-ekim arası. Etkileyici doğa olayı gelgit ise kuzey sahillerinde günde iki kez meydana geliyor. Kıyıdan çekilen okyanus suları sıra dışı bir deneyim yaşatıyor.

Nasıl gidilir?
Zanzibar'a İstanbul'dan yedi buçuk saatlik bir uçuşla direkt gitmeniz mümkün. Bileti çok önceden alırsanız, gayet makul olabiliyor. Fakat daha uygun bilet arıyorsanız, önce Darüsselam'a ya da Kilimanjaro'ya gidip oradan da pırpırlı uçaklarla veya feribotla Zanzibar'a geçebiliyorsunuz.

Giderken aşı yaptırmalı mı?
Zanzibar, Dünya Sağlık Örgütü'nün aşı yaptırılması gereken yerler listesinde değil. Zorunlu olmasa da tedbir amaçlı sarıhumma, tetanoz, tifo, Hepatit A, B gibi aşıları olabilirsiniz. Biz aşı yaptırmak yerine Atatürk >>



>> Havalimanı'nda yer alan sağlık merkezinden sıtma ve sarıhumma hastalıklarına karşı bize önerdikleri hapı aldık. Gitmeden birkaç gün önce içmeye başlıyorsunuz ve oradayken devam ediyorsunuz. Adanın şehir merkezi ne yazık ki çok yoksul. Orada yeme-içme olaylarına girmiyorsanız ve gittiğiniz otel güvenilirse, bizim gibi yapabilirsiniz ama onun dışında gene de aşı yaptırmakta herhangi bir sakınca yok.

Büyüleyici Afrika kültürü ve mimarisi

Rüya gibi turkuvaz sulara, bembeyaz kumsallara, dev palmiyelere sahip Zanzibar, sadece bunları görmek için bile gidilesi bir yer. Bütün bunların yanı sıra Afrika ülkelerine, kültürüne ve mimarisine ayrı bir merakınız varsa, burayı şiddetle tavsiye ederiz. Zanzibar'a sabaha karşı ulaştık ve şehirden geçerken hava hâlâ karanlıktı.









Her yer insan doluydu, millet işe gitmek için yollara koyulmuştu. Etrafta görülmeye değer bir güzellik yoktu ama otele doğru yaklaştıkça ve şahane bir gün doğumuyla karşılaşınca, kendimi bir filmde gibi hissetmeye başladım. O muhteşem doğası adeta büyülüyordu. Dünyada sayılı dalış bölgelerinden biri olan Kizimkazi'de yer alan otelimiz The Residence Zanzibar'a vardığımızda ise harika bir karşılamayla karşılaştık.

Tüm odalar villa şeklinde ve kendine özel havuza sahip. İç mimari ve dekorasyona ayrı bir ilgim olduğu için otelin sahip olduğu detaylar çok hoşuma gitti. Otelde kullanılan bütün eşyalar masif ahşap. Yüksek tavanlı mekânlar, hasır ve bambudan eşyalar, ince işçiliğe sahip ahşap sandalye ve ağaçtan yapılma büyük kapılar oldukça etkileyici. Zanzibar, tarih boyunca sömürgeciler tarafından sık ziyaret edildiği için özellikle Mısır, Hint, Arap ve Portekiz etkileri taşıyan bir mimariye sahip.

Şu ana kadar gittiğim hiçbir ülkede bu kadar güler yüzlü ve misafirperver otel çalışanlarıyla karşılaşmadım. Herkesle oranın dilinde selamlaşarak, yani "Jambo" diyerek yürüyorsunuz. En sık duyacağınız bir diğer kelime ise "Sorun yok, her şey yolunda" anlamına gelen "Hakuna Matata" olacak. Otel içinde dilerseniz "buggy" çağırarak bir yere gidebiliyorsunuz, dilerseniz de bisiklet kullanarak istediğiniz gibi dolaşabiliyorsunuz. Akşamları genelde sahilde ateş yakılıp canlı müzik eşliğinde dans ediliyor. Yemekler ise gerçekten diğer birçok tropik adaya göre oldukça başarılı. Zanzibar dendiğinde tabii ilk akla gelen, tropik meyveler ve deniz ürünleri.

Bir diğer keyifli şey ise her an bir maymun arkadaşla karşılaşma durumunuz. Kafalarına göre takılıyorlar ama sizden korktukları için fazla yaklaşmıyorlar. Siz onları rahatsız etmezseniz, onlar da sizi rahatsız etmiyorlar.

Yüzlerce yıl öncesine dayanan tarihi, bembeyaz kumlara sahip uzun kumsalları, dev palmiyeleri, muhteşem denizi, harika iklimi, muazzam günbatımı ve harika doğasıyla Zanzibar, "ölmeden önce görülmesi gereken yerler" listesi yapanların mutlaka görmesi gereken destinasyonların başında geliyor.



Zanzibar'da gezilecek yerler

- Kizimkazi bölgesinde dalış yapabilirsiniz.
- Baharat adası olarak da bilinen Zanzibar'a gelmişken baharat turuna katılabilirsiniz. Kakao ve kahve ağaçlarını, tarçını, zencefili dalında görebilirsiniz.
- Sesi ve sahne performansıyla dünyanın en güçlü sanatçılarından biri olan ve Queen grubunun efsane solisti Freddie Mercury'nin doğum yeri olan Stone Town'ı gezerek lokal mekânları, restoranları, barları ziyaret edebilirsiniz. Alışveriş içinse ahşap oyma sandıklar, baharatla dolu sepetler, dokuma paspas ve masa örtüleri alabilirsiniz. Capital Art Stüdyosu, Forodhani Bahçeleri ve Saray Müzesi'ni de gezmenizi öneririm.
- Jozani Chwaka Bay National Park'ı ziyaret ederek kırmızı kolobus maymunlarla tanışabilir, yürüyüş yaparak ormanda doğanın tadını çıkarabilirsiniz.
- Bir zamanlar hapishane olarak kullanılan, şimdiyse dev kara kaplumbağalarına ev sahipliği yapan Prison Island'ı gidip görebilirsiniz.
- Michamwi bölgesinde Hint Okyanusu'nun ortasında bir kaya parçası üzerine kurulu The Rock Restaurant'ta mutlaka önceden rezervasyon yaptırarak farklı bir mekânda yemek yemenin tadını çıkarabilirsiniz.



Özlen Çopuroğlu

Evkokusu.com'un yaratıcısı Özlen Çopuroğlu, 2009'da "Ev Kokusu" kitabını çıkardı ve Fransa Gourmand yemek kitapları yarışmasında, kelimelerle hikâyelendirilmiş en iyi yemek kitabı ödülünü kazandı.

Sofranın

Ege mutfağının vazgeçilmezlerinden lorlu biber dolması ve kahvaltılarınızı lezzet şölenine çevirecek, **tüm aile fertlerini mutlu eden** pancake tarifleriyle yaz sofralarınızı şenlendirin.

Yemek Stilisti:
Candan Durusöz Akgün
Fotoğraf: **İbrahim Akgün**

Biberler C vitamini yönünden oldukça zenginler.

2-4 kişilik
Hazırlama süresi:
12 dakika
Pişirme süresi:
45-50 dakika

Malzemeler

3-4 adet kapya biber (Kişi sayısına göre adet belirleyebilirsiniz)
3 adet yeşil biber
1 su bardağı lor peyniri veya ricotta peyniri
Dereotu, maydanoz, taze nane
Karabiber
Tuz (Tuzsuz lor kullananlar ekleyebilir)
Zeytinyağı

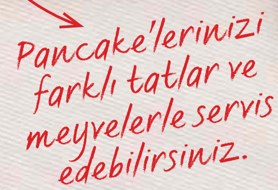
yıldızları



Lorlu kapya biber dolması

Yaz mevsiminin en hafif ve sevilen mezelerinden biri lorlu biber dolması. Biber kızartmayı seviyorsanız, daha sağlıklı bir pişirme yöntemi olan fırını deneyebilirsiniz. Fırında bibere bir kere şans verirseniz, kızartmasından çok daha fazla seveceğinize eminim. Bu tarifte acı biber kullanmak isterseniz, kapya yerine şili biberini tercih edebilirsiniz. Fırını 200 derecede ısıtıp fırın tepsisine yağlı kâğıt serin. Biberlerin saplarını kesmeden, karnıyarık gibi dikey olarak kesin. Çekirdeklerini çıkarıp yıkayın ve süzün. Bir kâseye lor peynirini koyun. Üstüne bir çorba kaşığı zeytinyağını, ince kıyılmış dereotu, maydanoz ve taze naneyi ilave edin. Son olarak da tuz ve karabiberi ekleyip karıştırın.

Karışımı biberlerin içine doldurun ve fırın tepsisine dizin. Biberlerin üzerine fırçayla zeytinyağı sürün. Önceden ısıttığınız fırının alt gözünde, biberlerin üzeri kızarana kadar pişirin. Ilık olarak servis yapmanızı öneririm.



Pancake'lerinizi farklı tatlar ve meyvelerle servis edebilirsiniz.

4 kişilik
Hazırlık süresi: 10 dakika
Pişirme süresi: 5-10 dakika

Malzemeler
2 su bardağı un
2 yumurta
2 çorba kaşığı şeker
1 tatlı kaşığı sıvıyağ
2 su bardağı süt
1 paket vanilya
1 paket kabartma tozu

Kahvaltının en sevileni: Pancake

Pancake öğrenmeyen kalmasın! Pancake hem göze hem de mideye hitap eden lezzetlerden biri. Aslında artık kafe ve restoranların menülerinde sadece kahvaltı menüsünde değil, ayrı bir öğün olarak da servis ediliyor. Peki, Türkçe anlamının tava keki olduğunu biliyor muydunuz?

Yumurta ve şekeri mikserde beyazlaşıncaya kadar iyice çırpın. Sütü, yağı, kabartma tozunu ve vanilyayı ekleyip iki-üç dakika kadar daha karıştırın. Kısık ateşte önceden ısıttığınız tavaya, hazırladığınız karışımı kepçeyle ya da büyükçe bir kaşıkla dökün. Aslında ne kadar döktüğünüz, ne boyda bir pancake istediğinize bağlı. Üzerindeki kabarcıklar gidene kadar iki tarafını da pişirin. Pancake yanında servis edilen bal, akçaağaç şurubu, reçel ve orman meyveleriyle inanılmaz bir tatlıya dönüşüyor. Ara sıra yüksek kalorili yiyeceklere de sofrada yer vermek lazım, değil mi?

Misafir patiler

Sokak hayvanlarına yuva sağlama amacıyla mağazalarının kapısını açan Doğtaş, Misafir Pati adını verdiği kulübelerinde küçük dostlarımızı ağırlıyor.



Özellikle büyük şehirlerde yaşıyorsanız, bir mağazanın önünden geçerken vitrinde yayılmış uyuyan bir kediye mutlaka rastlamışsınızdır. Kimileri bu durumu kınasa da hayvanseverler tarafından oldukça takdir edildiği ve markaya dair bu durumun özel bir sempati yarattığı kesin. Beraber yaşadığımız ve şehir hayatını paylaştığımız sokak hayvanlarıyla ilgili duyarlılığın gün geçtikçe artması adına birçok marka ve yardım kuruluşu bu konuda sosyal sorumluluk projeleri üretiyor. “Satın alma sahiplen” mottosunun neredeyse her gün karşımıza çıkması ise bu konudaki farkındalık düzeyinin giderek arttığına dair bir işaret.

Mobilya sektörünün öncü markalarından Doğtaş da bu fikirden yola çıkarak, küçük dostlarımızı sahiplendirmek adına yeni bir proje başlattı. Toplumsal konulara duyarlılığını gösteren Doğtaş, sokak hayvanlarının mama ve barınma ihtiyaçlarını karşılama konusundaki çalışmalarının yanı sıra mağazalarında da birer sokak hayvanı sahiplenilmesini teşvik ederek onlara sahip çıkıyor. Bir kedi ya da köpeği sahiplenip onların bakımıyla ilgilenen marka, müşterilerine de bunu aşılamayı amaçlıyor.

“Misafir Pati” ismi verilen kulübeleri mağazalarına konumlandıran Doğtaş’ın hayata geçirdiği projenin başlangıç noktası ise İstanbul’daki Küçükyalı mağazası oldu. Mağaza tarafından sahiplenen ve Pamuk ismi verilen kedi, mağazayı evi gibi benimsemiş durumda. Pamuk, mağazaya gelen müşterilerden de yoğun ilgi görüyor.

Doğtaş, sokak hayvanlarına sahip çıkılması konusunda daha fazla insana ulaşmak, duyarlılığı artırmak adına #MisafirPati hashtag’iyle sosyal medyada da farkındalık yaratmayı amaçlıyor. Birçok ünlü ismin yanı sıra duyarlı hayvanseverler tarafından da desteklenen bu hareketin şehirdeki diğer mağazalara da yayılmasının ardından, sokak hayvanlarını sahiplenme konusunda daha çok yol kat edilmesini diliyoruz.

En yeniler

Sandviç sevenlere
Mövenpick Hotel İstanbul, klasik sandviçlere kattığı modern yorumla 1-19 Ağustos tarihleri arasında lezzet tutkunlarıyla buluşmayı bekliyor. Yeniden yorumlanan sandviçler menüsünde, Steak Sandviç, Croque Madame ve Somon Wrap gibi lezzetler bulunuyor.



Aydınlatıcı peeling
Esthederm'in Lightening Buffing Mask'i hem aydınlatıcı bir maske hem de cildi ölü hücrelerden arındıran bir peeling özelliği taşıyor. Nazik soyma işlemi, cildi ölü hücrelerden arındırarak taze ve parlak bir cilt kazandırmayı hedefliyor.
75 ml, ₺129

Tasarım parçalar
Bünyesinde dünyaca ünlü birçok tasarımcıyı barındıran Archive, Nişantaşı'nda bulunan mağazasında mobilya, aydınlatma ve aksesuar gibi tamamlayıcı ürünlerle yaşam alanlarınıza farklı bir soluk katıyor.





Yaz sofraları
Porland'in Pure Seasons Koleksiyonu, doğal dokusu ve şeffaf yapılı zarif formuyla dikkat çekiyor. Koyu gri, kırmızı, siyah ve bej gibi farklı renk alternatiflerine sahip olan koleksiyon, hem günlük kullanım hem de davet sofraları için uygun.



Asya lezzetleri
Fairmont Quasar İstanbul'da yer alan Ukiyo Lounge & Bar, Uzak Doğu lezzetleri ve içinizi ferahlatan kokteylleriyle sizleri bekliyor. Ayrıca her Perşembe bir kadeh şarap eşliğinde sunulan sınırsız suşi gecelerini kaçırmamanızı öneririz.

Dansa davet
Yağız Bankoğlu Dans ve Sanat Merkezi'nde Latin dansları, Roman havası, oryantal, hip hop, zumba, sirtaki, düğün dansı gibi danslar dışında, müzik, diksiyon, drama dersleri de veriliyor. Özellikle düğün öncesi dans dersi almak isteyenler için ideal.



Yorgunluk izlerine karşı
Neutrogena, hiyalüronik asit içeren Hydro Boost Serisi'ne gece kremini de ekledi. Yeni Neutrogena Hydro Boost Gece Kremi, cildin nem kaybına karşı direncini artırırken, yorgunluk izlerinin silinmesine yardımcı oluyor.
₺44,90







Güneşten korunun

Güneşe karşı aşırı hassas, karma ve kuru ciltler için uygun olan Daylong Extreme Lotion SPF 50+, geniş spektrumlu filtreleri sayesinde yüksek koruma sağlarken, içeriğindeki E vitamini ve aloe vera ile de cildinizi nemlendiriyor. *50 ml, ₺64*



Tatile hazır mısınız?

Jolly Tur, tatil planını halen yapmamış olanlar için "Geçken Rezervasyon" kampanyası uyguluyor. Erken rezervasyon fırsatını kaçıran tatilciler yüzde 35'e varan indirimlerle yaz döneminde Ege, Akdeniz ve Kıbrıs otellerinin yanı sıra yurtdışı, kültür ve gemi turlarında bütçelerini sarsmadan seyahat etme imkânı buluyor.



Diyabetten kaçınmak için

Los Angeles Kaliforniya Üniversitesi (UCLA) araştırmasına göre, günlük üç yemek kaşığı ceviz tüketimi, tip 2 diyabetin yüzde 47 daha az görülmesini sağlıyor.



Hassas ciltlere

Yağ, sabun ve parfüm içermediği için tahrişe neden olmayan Cetaphil Hassas Cilt Temizleyici, yaz aylarında cildinizin ihtiyacı olan günlük bakımı sağlıyor. Kiri, makyajı ve diğer yabancı maddeleri cildi kurutmadan temizliyor, cildin yumuşak ve pürüzsüz kalmasına yardımcı oluyor. *200 ml, ₺58,69*



Bebek modası

Owli Swimwarm Üşütmeyen Mayolar, yüzde 100 UV koruması sağlıyor ve bebekleri yumuşacık sararak güvenli ve keyifli bir yüzme deneyimi sunuyor. Kumaşın suda kaldırma özelliği sayesinde yüzme öğrenmeye başlayan bebekler için de oldukça ideal.



Bayram lezzeti

L'Art du Chocolat'nın Kurban Bayramı özel koleksiyonu, fındıklı, bademli, frambuazlı, mocha'lı ve karamelli özel truf ve el yapımı çikolatalardan oluşuyor. Ayrıca isim baskılı madlen çeşitleri, rengârenk badem şekerleri ve çikolata kaplı lokum çeşitleri de bulunuyor.

Yenilenme zamanı

Çatlayan ve kuruyan cildi nemlendiren Incia Miracle Dragon's Blood Repair Oil, içeriğinde yer alan Ejderha Ağacı reçinesiyle cilt dokularını sıkılaştırmaya, besleyici shea yağı ve argan yağı ile de nemlenmesine yardımcı olarak cildin gerilmesini engelliyor. *50 ml, ₺85*





Mutluluk anı

1965 yılından bu yana logosundaki kalple müşterilerinin gönlünde özel bir yer kazanan Merci'nin birçok çeşidi bulunuyor. Klasik ve zamansız bir çikolata olan Merci ile sevdiklerinize hediyeden çok daha fazlasını sunabilirsiniz. *₺23,25*

SERBEST KÖŞE



Ferhat Jak İçöz
Uzman Klinik Psikolog. Psikoterapist ve Varoluşçu Akademi Klinik Direktörü.

Sadece zihin olarak değil...

Beden olarak yaşamak

M

Malum, yaz ayları, plaj için uygun bir vücuda nasıl sahip olabilirsiniz önerileri gırla. Buna karşın bizleri sözüm ona toplumsal beklentilerden özgürleştiren, "Plaj için uygun bir vücuda sahip olmak için iki şeye ihtiyacınız var: Plaj ve vücut" söylemlerini daha çok duyar olduk. **Bedenimizi nasıl anlamlandırdığımız, nasıl konumlandırdığımız bize dair çok şey anlatır;** geçmişimize dair ipuçları verdiği gibi, aslında hayatın sunduklarının ne kadarına ulaşabildiğimizi de belirler.

Bununla beraber, bedenlerimizle ilgili algımız son zamanlarda bir kutuptan ötekine savruluyor. Bir yanda bedeni sadece bir araç, bir nesne gibi gören bakış, bedeni sürekli olarak bir yerlere doğru zorlar. Cinsel arzu hissedip bunu bastırmaktan acıktığımız halde yemek yemeyi reddetmeye, yorgunluktan sürünürken kendimizi çalışmaya zorlamaktan beden "Artık yapma şu hareketi" diye bağırırken, sporda sakatlanana kadar kendimizi zorlamaya farklı örnekler bu kategoriye girer. Böyle bir yerden hayatı yaşadığımızda, hayat bir "beden ile ben" arasında çekişmeye dönüşür. Bu kategori üzerine düşünürken çok uç örnekler gelmesin aklınıza. Gözleriniz dolduğunda kendinizi zorla durdurduğunuz oldu mu? O an tam da bu çekişmenin yaşandığı andır.

Diğer kutup ise son 20-30 yıldır ortaya çıkan ve bedene sahip olduğundan öte anlamlar atfeden anlayıştır. "Bedenimiz mabedimiz", "Bedeni dinlemek lazım, bakalım bize neler anlatıyor", "Bedeninizin götürdüğü yere gidin, o sizden daha iyi bilir" gibi iddiaların hepsi bu anlayıştan gelir. Oysaki bedenin tek başına böyle bir birey olma özelliği yoktur. Aslına bakarsanız bu iki bakış açısının da haklı olduğu unsurlar çoktur; evet, bedenin her ihtiyacı her yerde ifade bulamayabilir; malum, toplumsal kurallar ve de evet, bazen beden "yat" dediğinde gerçekten ihtiyacımız olan dinlenmektir, bizi doğru yönlendirir. Fakat bu cümlelerde de devam ettirdiğim temel bir hataya düşmekteyiz.

Ne zaman ki bir ben ve de bundan sanki bağımsızmış gibi görünen bir de bedenden bahsedersek, o zaman bütün olan kendiliğimizi, deneyimimizi bölmüş oluruz. Bizler birer beden olarak var oluruz. Bir varoluştan bahsettiğimizde bu, her şeyden önce bedensel bir varoluştur. İnsanlık tarihinin akışında, yolda bir yerlerde işler yolunda gitmediği veya başka açılardan tam da yolunda gittiği için, beden sahip olduğumuz, kullandığımız, terbiye ettiğimiz bir "şeye" dönüştü. Filozof Friedrich Nietzsche'ye göreyse, bunun bedelini ağır bir şekilde ödedik. Nietzsche'ye göre insan, bir bütün olarak vardır, güzeldir, işler; insanı ve deneyimini parçalara bölüp, bir kısmını yasaklayıp (beden ve duygular), öteki kısmını terbiye edip (irade), bir kısmını da kutsadığımızda (zihin ve mantık), o zaman geriye sadece kötü bir koku kalır.

Uzun lafın kısası, uzun zamandır birer zihin olarak yaşamaya çalışıyoruz. Mantıklı gelene, aklımıza yatana, geleceğe hükmedene ve belirsizliği dağıtana dair eğilimi kutsamaya devam ediyoruz. Amaç, birini veya ötekini seçmek değil. Amaç, bu tartışmadan zihin kötüdür, beden iyidir veya beden tüm kötülüklerin anasıdır, zihin bizi kurtaracak gibi bir prensiple çıkmak hiç değil.

Fransız Filozof Maurice Merleau-Ponty'ye göre, bizler hayatı öznel bir şekilde yaşarken, aslında bunu iki ayrı boyutta yapıyoruz. Bir yandan sürekli olarak bir şeyler deneyimliyoruz ve bu deneyimlediklerimizin sadece küçük bir kısmı üzerine düşünebiliyoruz (yani farkına varıp, anlamlandırıp, kendimizce sebeplerini görmek). Bu yüzden deneyiminizi bölmeyin. Ne yaşıyorsanız, anlamaya ve fark etmeye çalışın; onu yaşamamaya değil.

Kıssadan hisse, bedeniniz sahip olduğunuz bir şey değil, deneyimlerinizin olduğu yer, sizsiniz, hepimiziz. Bu bağlamda deneyimlerinizin hepsini kucaklayıp onları öylece anlamaya çalışın. İkincisi, kendinizi bir beden olarak da var edin, yedikleriniz sizi nasıl etkiliyor, bedensel olarak neler yaşıyorsunuz bakın. Yoga yapın, meditasyon yapın, yüzün, koşun. Zaten beden olarak varız, bunu hissetmeye çalışın.

Sağlık, kişisel gelişim ve terapi alanındaki yenilikler

Akıl Defteri

Çağımızın yeni ilacı iyimserlik s. 104 / Sizin için **doğru terapisti ve terapiyi** nasıl seçeceksiniz? s. 108 / Bu ayın **öne çıkan etkinliklerini** kaçırmayın s. 112 / Aslında **nasıl karar veriyoruz?** s. 114



Optimizm bünyeyi koruyor!

Araştırmalar diğerlerine göre daha iyimser olan insanların daha uzun ömürlü olduğunu gösteriyor.

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ IMAGE BY CATHERINE MACBRIDE



İyimser olmak metabolizmayı koruyor

Eğer karanlık düşüncelerimizden ısrarla bahsederek sağlığımızı bozabiliyorsak, bizi mutlu eden duygularımızın peşinden giderek sağlığımızı güçlendirebiliriz. **Ancak pozitif düşüncelerin iyiliğinden faydalanmak antrenman gerektiriyor.**

Yazı: **Sylvain Michelet**
Çeviri: **Ekin Nazlı**

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ VIZERSKAYA

Bu deneyimi yaşamayan var mı? Kötü hissettiğinizde veya biraz hasta gibi olduğunuzda, mutlu bir haber alırsanız, enerjiniz geri gelir. Birden toparlanırsınız; şehrin diğer ucuna arkadaşlarınızla buluşmaya gidebilir ya da bir saat daha fazla çalışabilirsiniz. Peki, bu yenileyici güç nereden geliyor? Keyif, mutluluk, sevinç gibi olumlu düşünceler fiziksel sağlık üzerinde etkili mi?
Bu fikir yeni sayılmaz. Psikolog Émile Coué, 20. yüzyılın başlarında terapötik bir yaklaşım geliştirdi. Müşterilerine günde 20 kez yüksek sesle şu optimist mesajı tekrar etmelerini önerdi: "Her gün, her açıdan, gitgide daha iyi olacağım." İlerleyen yıllarda, 1979'da, Gazeteci ve Profesör Norman Cousins bir kitap yazdı ve bu kitapta ölümcül bir hastalıktan C vitamini ve komedi filmleri izleyerek kurtulduğunu anlattı. Ancak bilimin bu olaylarla ilgilenmesi için biraz beklemek gerekiyordu. "Tıp, psikiyatri ve psikoloji, olumsuz duygu ve düşüncelerin bizi sıktığını, yorduğunu, kırgınlaştırdığını >>

>> açıkça gösteriyordu. Ancak o dönemde bu bilimler sadece patolojiyle ilgileniliyordu. İyi duygulara yönelik ilgileri çok daha yeniye dayanıyor" diye açıklıyor Psikoterapist Thierry Janssen. Günümüzde birçok terapi yaklaşımı içsel kaynaklara ve hastanın dinamizmine çağrı yapıyor. Pozitif psikoloji, daha sağlıklı bir hayat için ruhsal olarak güçlenmeye önem veriyor. Ayrıca ruhsal güçlenme sağlayan yöntemleri destekliyor: Temel olan maddi, duygusal ve manevi ihtiyaçları karşılama kapasitesi, engellerin üstesinden gelmek, varlığına anlam kattığı düşüncesiyle olumlu duygu akışına kapılmak... Bu özellikler, etik ve anlam yönünden varlığın her seviyesine hitap ediyor. Sorunlardan ısrarla bahsederek hayatımızı çürütebilir veya olayların iyi tarafına bakarak hayatımıza neşe katabiliriz.
Birçok çalışma bunun geçerliliğini kanıtlamasına rağmen, pozitif psikoloji kötümserlik karşısında yeterince güçlenebilmiş değil. Pek çokları için pozitif düşünce sahte inancın eşanlamlısı gibi. Bazılarını olumlu düşüncenin iyi bir tarafı olabileceğine ikna etmek çok zor. Freud'la birlikte optimizm bir illüzyon olarak değerlendirildi. Medeniyetin devamı için kesinlikle vazgeçilmez bu, ancak yetişkin olmak için de maskenin kaldırılması gerektiğini, yani mantıklı bir şekilde kötümser olmak gerektiğini savunanlar var.

Gereksinim ve sorumluluk

Diğer yandan, birçok kişi kendilerini iyi hissetmek, zengin olmak ve hoş bir mizaca sahip olup hastalıkları iyileştirmek adına bu yeniçağ reçetelerinin yaklaşımını benimsiyor.

SADECE DERİN NEFES ALMAK BİLE VÜCUDU HAREKETE GEÇİREREK BEYNİN ÇALIŞMASINI TEKRAR DENGELİYOR

Amerikalı Psikolog Martin Seligman, psikolojinin kişilere hayatlarının anlamı ve amacıyla ilgili öncelik verirken, mutluluğun sözde bilimi olarak algılanmasından yakınıyor. Seligman'a göre, iyi sağlık sadece mutluluk hissinin üstüne kurul değil, daha çok kendi içindeki potansiyelini iyi kullanmaktan doğan memnuniyetle ilgili. Thierry Janssen'e göre optimizm bünyeyi koruyor. Mutluluk, sağlık ve iyi mizacı birbiriyle birleştiren bağ, her şeyden önce hayatımıza verdiğimiz derin anlama bağlı. Optimizmin iyiliğinden faydalanmak ne bir gereksinim ne de bir sorumluluk. Ona göre, dengemizi sağlayan üç zihinsel tutum bulunuyor, yani sağlığımızın üç gerçek yapıtaşı.

Akışkanlık: Bu birinci değerli nitelik. Bilgi akışını destekliyor, hayatımızın farklı boyutlarını uyumlaştırıyor, iyi bir sağlığın garantörü. Akışkanlığınızı kaybettiğinizde, fiziksel ve duygusal hislerinizi kelimelere dökme yeteneğiniz azalıyor ve mide ülseri, astım, egzama veya kronik rahatsızlıklar gibi psikosomatik olarak adlandırılan bozukluklara yakalanma riskiniz artıyor. Buna karşın akışkanlık, birinin doğal olması için onu zorlamak gibi kontrol edilebilir bir şey değil. Thierry Janssen değişim hissini takip etmemizi öneriyor. "Vücuttan yola çıkarsak, onu çözmeyi, yatıştırmayı, duyumları serbest bırakmayı, onda gizli tutulan duyguları keşfetmeyi öğrenmeliyiz. Deneyimlediğimiz şeyleri adlandırmalıyız. Çalışmalar gösteriyor ki sadece derin nefes almak bile vücudu harekete geçirerek beynin çalışmasını tekrar dengeliyor. Özellikle de korku, sinir, kaygı gibi olumsuz duygularla sevinç, tutku gibi olumlu duygular arasındaki dengeyi sağlıyor."
Güven: Kişinin kendi hayatına dair zorunlu bir beceri. Ancak zor, çünkü eğitimimizden gelen korkulara veya kötü tecrübelere karşı verdiğimiz tepkiler kişiliğimizin bir parçasına işlenmiş durumda. Akışkan olmak için geride saklanan korkuları ve yasakları öğrenmeliyiz.
Kimsenin yüzleşmekten hoşlanmadığı şeylerdir bunlar. Peki, nasıl yapacağız? Cevabı tahmin ediyorsunuz değil mi? Tabii ki vücudumuz! "Avusturyalı Psikiyatr Wilhelm Reich ve öğrencisi Amerikalı Psikoterapist Alexander Lowen, uzun zamandır korkularımızın ve savunmalarımızın kas kasılmasına, fiziksel çekişmeye sebep olduğunu gösterdiler" diyor Thierry Janssen. Yoga,

Nörobilimin ilgisi

Nörobilimin optimizmin mekaniğiyle ilgilenmeye başlaması 1990'ları buldu. Veriler birikmeye başladı: Plasebo etkisi, spontan yargılama, gülmenin fizyolojik iyi yönleri, yaşlanmanın ahlaki sonuçları... Optimizm ve hoş duyguların olumlu rol oynadığı birçok durum var. Ardından, nörobilim bu sürecin kimyasal kanıtlarını ortaya koydu. Vücut-zihin ilişkisi ile ilgilenen yeni bir tıp uzmanlığı ortaya çıktı: Psiko-nöro-endokrin-immünoloji. 1998'de Pensilvanya Üniversitesi'nden Martin Seligman, yeni bir psikolojik disiplin ortaya attı: Pozitif psikoloji. Varlığın olumlu yönüne adanmış bir alan. Mutlu bireyler üzerine çalışmalarda bulundu. Bu doğrultuda daha çok kişinin faydalanabileceği uygulanabilir dersler geliştirdi.



Olumlu düşünce nedir?

Filozof Michel Lacroix şöyle tanımlıyor: "Kişinin kullanmayı öğrenebileceği zengin bir potansiyele sahip olduğu ve bunu geliştirebileceğine inanılan bir prensip üstüne kuruludur. Kendi değerini düşürme, anksiyete ve pesimizmle savaşır. Düzenli olarak bu çalışmayı yapmak, açık ve objektif bir görüş sağlar. Geleceği güvenle algılamaya ve beklenen sonuçları yaratıcı bir şekilde gözünüzde canlandırmaya olanak tanır."

tai-chi, çigong, Feldenkrais metodu, tüm psikanalitik ve terapötik çalışmalar, vücut pratiklerine dayanıyor.

Tutarlılık: Akışkanlık ve güven; niyet, düşünce, sözler ve davranışlar arasında tutarlılık gerektiriyor. Thierry Janssen'a göre, bu tutarlılığın kendini göstermesi ve tamamen açabilmesi için, hayatın bu tutumu talep etmesi gerekiyor. Biyolojik seviyede bunu görüyoruz.

Her şey tutarlı olunca hayat ürüyor, çoğalıyor. Sistemde bir şeyler tutarsız olursa, her şey çöküyor. "İnsanlar, toplum ve medeniyet için de aynısı geçerli. Çoğunlukla, fiziksel veya psikolojik rahatsızlık duyan hastalarımdan hayatlarında vücutları ve/veya duyguları arasındaki gerginlikten dolayı tutarsızlık hissettiklerini duyuyorum. Kendini objektif bir şekilde dinlemek, aldatmacayı bulmanızı sağlar. Hayat da aldatmamamızı ister."

Optimistler daha uzun yaşıyorlar ve daha sağlıklılar

Sayısız çalışma bunu gösteriyor. En meşhurlarından biri de, yaşlanma ve Alzheimer hastalığı üstüne yapılan "Nun Study" araştırması. Aynı maddi varlık şartlarını paylaşan bir grup din insanının yaşam süreleriyle ilgili psikolojik faktörleri değerlendirmek için yapıldı. 1930'lu yıllarda manastıra kabul edilmek için yazdıkları motivasyon mektupları incelendi. Kentucky Üniversitesi psikologları, daha optimist olan din insanlarının daha az olumlu olanlara göre ortalama 10 sene fazla yaşadığını ve daha sağlıklı olduklarını ortaya koydu. Hollandalı Sosyolog Ruut Veenhoven ise bu konudaki yaklaşık 30 çalışmayı inceledi ve daha tatminkâr kişilerin daha az olanlara göre yedi ila 10 sene fazla yaşadıklarını kanıtladı. Ahlakın iyileşme üzerindeki etkisi ise henüz yeterli kanıta sahip değil. Yapılan çalışmalardan bazıları bir grup terapisinin kanser hastalarındaki faydalarını gösterirken, diğerleri bunu doğrulamıyor. Aşırı optimizme ise dikkat etmek gerekiyor. İşe yarayacağını hayal etmek, çaba gösterme konusunda rahatlamaya neden oluyor ve bu da başarısızlığı beraberinde getirebiliyor.



Doğru terapisti nasıl seçersiniz?

Sizin için doğru zaman geldiğinde geriye sadece doğru kişiyi bulmak kalıyor. Ama kimi, nasıl, neden seçmeliyiz? Konuya dair kafanızdaki bütün soruları yanıtlıyoruz.

Derleyen: **Ceylan Özçapkın**

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ PAUL SUTHERLAND



N

ASIL BULURUM?

Niteliğinden emin olun

Google'da araştırma yapıp karşımıza ilk çıkan ismi mi arayalım? Karşı apartmanda muayenehane açan doktorun kapısını mı çalalım? Bazen terapistimizle güzel bir tesadüf eseri karşılaşırız ama bazen de seçim için birçok kriteri gözden geçiririz: "Kim, ne yapıyor?" veya "Hangi metot bana uygun?" gibi. En azından ilk başta dikkat etmemiz gereken bazı noktalar var: Psikoterapist vasıflarına sahip mi? Psikanalist ise, hangi ekole bağlı? Kendisi de terapiden geçmiş mi? Bilinen bir metot üzerine teorik, metodolojik ve pratik formasyona sahip mi ve klinik psikoloji eğitimi almış mı? Bir süpervizör veya mentoru var mı? Duvarında mesleğine dair tüm belgeler asılı mı? Bir vakıf veya derneğe bağlı mı? Unutmamak gerekir ki, maalesef hâlâ yeterli donanıma sahip olmadan terapist olduğunu söyleyen kişiler var.

Tavsiye alın

En sık karşılaştığımız yol bir yakınımızın tavsiyesini dinleyerek terapist seçmek. Ama onun düzenli devam ettiği bir terapiste gitmek de pek iyi bir fikir değil. Çünkü bizi olması gerektiği gibi merakla ve nötr bir bakış açısıyla dinleyemeyebilir ve terapistin tarafsızlığından şüphe duymamıza neden olabilir. Örneğin aynı terapiste gittiğimiz arkadaşımızla yaşadığımız kıskançlık sorununu terapi odasında nasıl anlatabiliriz ki? Ayrıca bir başkasına iyi gelen terapist bazen bize iyi gelecek kişi olmayabilir. Psikolojik yaralar ve travmalar, soğuk algınlığı veya baş ağrısı gibi herkese aynı şekilde yazılan reçeteler yoluyla tedavi edilemez. Terapistin bizde uyandıracağı güven duygusu ve onunla kuracağımız ilişki de bu süreçte çok önemlidir. Sarf ettiği bir kelime, bakışındaki bir güven duygusu veya en sonunda anlaşıldığımıza dair duyduğumuz o rahatlık hissi en az terapist kadar önemlidir.

Pratik açıdan bakın

İyi bir terapinin pahalı ve uzun süreli olması gerektiğine dair yaygın bir inanış var. Artık günümüzde terapistler, hastanın yükümlülüklerini ve hayat tarzını ön planda tutmayan terapilerin uzun sürmeyeceği konusunda hemfikir. Örneğin, uzun ve yorucu bir günün sonunda yine de muayenehaneye gidecek kadar motivasyonumuz olmalı. Bu yüzden terapistimiz ev veya işyerimize yakın olmalı. Ücret konusu da danışanın göz önünde bulundurması gereken bir durum.

İçgüdülerinize güvenin

Bir başka soru: Kadın terapist mi, erkek terapist mi? Teorik olarak, terapistin cinsiyeti ne olursa olsun, bizim için sorun olan konuları konuşurken yanında rahat hissetmemiz önemli. Terapi odası da bir o kadar önemli. >>

>> Dekoru klasik veya modern olsun, bulunduğumuz ortamda kendimizi rahat hissedebilmeliyiz. Çünkü terapi bir buluşmadır. Ağırlandığımızı ve ciddiye alındığımızı hissetmeliyiz. Terapi esnasında sıkılıyorsak, rahat olamıyorsak, çıktığımızda hafiflemiş hissetmiyorsak, büyük ihtimalle doğru kapıda değilizdir. Neyse ki bir sürü alternatifimiz var. Bir yerlerde "kendi" terapistimiz bizi mutlaka bekliyordur.

HANGİ METOT BANA UYGUN?

Yüzlerce psikoterapi metodunun arasından hangisini seçmeliyiz? Derlediğimiz en yaygın beş ana akım, fikir edinmenize yardımcı olabilir.

Bilinçdışımı keşfetmek için: Psikanalizi seçiyorum

Psikanalist bilinçdışımızın gizemlerinin aydınlanmasını sağlar. Onun görevi bizi aile, çocukluk, ilişkiler, kariyer alanında dinleyip acımızın kaynağına inmek, hayatımıza neden sağlıklı bir şekilde devam edemediğimizi veya neden sürekli aynı hataları tekrarladığımızı aydınlatmaktır. Psikanalizin babası Sigmund Freud'un öğretisini oluşturan temel fikir, çocukluğumuzda oluşan cinsel fantezilerin, yine çocukluğumuza dair unuttuğumuz anıların bilinçdışımızı şekillendirdiği ve tüm bunların nevrozlarımızı oluşturduğudur. Bu yüzden seanslarda aklımızdan geçen her şeyi sansür uygulamadan ifade etmeliyiz, çünkü dilimize gelen bu serbest düşünceler tesadüfen oluşmazlar. Örneğin Freud rüyaları "bilinçdışının sarayı" olarak nitelendirir. Dil sürçmeleri ve semptomlar içimizde yatan bir arzunun veya çözülmemiş bir psikolojik çatışmanın dışavurumu olarak kabul edilir. Hastanın terapistine yaptığı aktarım onun çocukluğunu, fantezilerini, tutkularını ve farkında olmadığı motivasyonlarını açığa çıkarabilir. Seansta geleneksel olarak hasta bir koltuğa uzanır, psikanalist de arkasında, onun görüş alanının dışında olur. Tedavinin süreci uzundur; birkaç sene veya ömür boyu sürebilir. Haftada bir veya birkaç seans düzenlenebilir. İki ila beş yıl boyunca, yüz yüze olacak şekilde haftalık analitik psikoterapi seansı şeklinde de yapılabilir.

Tamamen değerlendirilmek için: Hümanistik terapiyi seçiyorum

1950'li yıllarda ABD'de ortaya çıkan bu terapi akımı, psikanaliz ve davranışsal terapilerden farklı olarak, bireyi psikolojinin merkezinde konumlandırıyor ve onu özgür iradeye sahip, seçimleri ve gelişimi konusunda özgün olarak nitelendiriyor. Gestalt terapi, biyoenerjetik yaklaşım, psikodrama, transaksiyonel analiz, birey odaklı yaklaşım, hipnoterapi, nörolinguistik programlama (NLP) gibi çok çeşitli yaklaşımları içeriyor. Hepsinin ortak noktası bireyi fiziksel, duygusal, bilişsel, sosyal ve spiritüel olarak beş boyutta ele almak; bedene (duyular, nefes alma, postür) ve duygulara önem vermek. Bu akım, bireyin otantik olma hakkını, kendi değerlerini belirlemesini ve özgün seçimler yapmasını destekliyor. Varoluşsal felsefeden etkilenen bazı terapistler özgürlük, sorumluluk, tükenmişlik gibi kafamızı kurcalayan soruların da üzerine gidiyor. Genellikle bir ila üç yıl sürüyor ve yüz yüze haftalık seanslarla gerçekleşiyor. Çift veya tek olarak ve grup terapisi olarak da yapılabiliyor.

Terapist bizim için neyi asla yapmaz?

Terapist, kişi istemediği sürece onun daha iyi olmasını sağlayamaz. Terapistler kafa karışıklıklarımızı çözümlemek, hayatımızdaki travmatik olayların sonuçlarını düzeltmek ve hep daha ileri gitme isteğimize olumlu etki etmek için varlar. Ama birey, tıpkı herkes gibi tatmin edici bir hayat sürmeye hakkı olduğunu kabul etmediği sürece boşa kürek çekilir. Terapist danışanın seansın başında büründüğü kurban veya mağdur rollerine de asla onay vermez. Tam tersine, bunun ne kadar verimsiz olduğunu anlatır. Son olarak, sihirli değnekle dokunup kişiye birdenbire iyileştirici çözümler yağdırmaz. Çözümler karşılıklı olarak bulunur.

Bir sorunu hızlıca çözmek için: Bilişsel davranışçı terapiyi seçiyorum

1950'li yıllarda önce davranışçı olarak başlayan bu terapiye sonradan bilişsel ve duygusal yaklaşımlar dahil edildi. Temelinde, fobi, travma sonrası stres bozukluğu, bağımlılık gibi şikâyetlerimizin kötü koşullanma yüzünden ortaya çıktığı ve onları yeni ve daha acısız öğrenimlerle değiştirmek gerektiği teorisi yatıyor. Terapistle konuştukça farklı yorumlamalar ortaya çıkar: Örümcek bize saldırmak için mi yoksa kaçmak için mi hareket ediyor? Alkol bizi toplum içinde daha mı çok rahatlatıyor? Bu yaklaşım anskiyeteyle başa çıkmak için meditasyonu ve relaksasyonu destekliyor.
Bilişsel davranışçı terapinin bir başka yöntemi de egzersizler ve rol yapmayla zor durumlara maruz kalarak alışmak. Bunlar kısa süreli (10-15 seans) tek kişilik seanslar halinde yapılabildiği gibi, dört ila sekiz seans boyunca gruplar halinde de yapılabiliyor.

Ailevi bir sorun için: Sistemik terapiyi seçiyorum

1950'li yıllarda ABD'de ortaya çıkan

sistemik yaklaşım, '70'li yıllarda Avrupa'da yayıldı. Temel özelliği, sorunu oluştuğu şartların içinde ele almak. İnsan her zaman kendini bir ortama yerleştirir ve özel bir "sistem" inşa eder. Bireyin semptomu bağımsız bir bozukluk değil, rasyonel bir bozukluğun sonucudur. Bu yüzden aile bireylerinin aralarındaki ilişki analiz edilmeden, yani "sistemin" nasıl yürüdüğü anlaşılmadan çözülemez. Sistemik terapi özellikle aile veya ilişkide sorun olduğu durumlarda önerilir. Çocuk veya ergenlerdeki anoreksiya, okul fobisi gibi durumlarda da başvurulur. Seanslar genellikle tüm aileyle birlikte, ayda bir defa, bir veya iki saat arası gerçekleşir. Grup etkileşimini daha iyi anlayabilmek için, seansta iki terapist bulunabilir. İlki konuşmayı sürdürürken diğeri gözlem yapar. Daha çok ana odaklanan terapi, 10 seans gibi kısa bir sürede tamamlanır.

Birçok metoda merakım var: Eklektik terapiyi seçiyorum
1980'li yıllarda ortaya çıkan entegratif (bütüncül) psikoterapi, birçok metodu bir araya getirir. Anafikri, bir ideolojinin dayatmasından uzaklaşıp doğru zamanda, doğru metodu kullanmak. Hastanın yaşadığı sıkıntı ve terapistiyle olan ilişkisi göz önünde bulundurularak gestalt, transaksiyonel analiz, bedensel terapi veya psikanaliz kullanılır. Kimileri için terapist analitik ağırlıklı bir çalışma kullanır, kimileri içinse duygu odaklı bir metoda başvurur. Stres, depresyon, çift sorunları veya varoluşsal krizler bu terapiye başlamak için başlıca sebeplerdir. Altı aydan iki seneye kadar sürebilir. Seanslar haftada bir veya iki haftada bir gerçekleşir.

KİM, NE YAPIYOR?

Psikiyatr
Psikiyatri alanında uzmanlaşmış tıp doktorudur. Reçeteli ilaç yazma yetkisi vardır, dolayısıyla bipolar hastalığın tiroidler üzerindeki sıkıntısını ilaçla tedavi edebilir. Psikoterapi dalında ruhsal hastalık teşhisi koyabilecek ve ilaç yazabilecek tek yetkili kişidir. Bazı psikiyatrlar kendileriyle ilgili detaylı bir çalışma yapmamıştır ve süpervizöre sahip değillerdir, ancak bu iki faktör de psikoterapinin olmazsa olmazlarıdır.

TERAPİ ESNASINDA SIKILIYORSAK, RAHAT OLAMIYORSAK, ÇIKTIĞIMIZDA HAFİFLEMİŞ HİSSETMİYORSAK, BÜYÜK İHTİMALLE DOĞRU KAPIDA DEĞİLİZDİR.

Psikanalist
Psikanaliz alanında uzmandır. Kişisel analizden geçmiş ve teorik eğitim almış olmalıdır. Uzman bir psikanalist tarafından süpervize edilme zorunluluğu vardır.

Klinik psikolog
Üniversitede psikoloji eğitimi görmüş bu kişiler, hem teorik hem de klinik eğitimi almışlardır.
Belli bir metot üzerine (gestalt, bilişsel davranışçı terapi vs.) uzmanlık alanı olabilir.
Kişisel terapisini tamamlamış veya süpervizöre sahip olabilir.
Klinik psikologlar hastalarına değerlendirme, oryantasyon veya psikopatolojik testler uygulayabilir.

Psikoterapist
Psikoterapi eğitimini tamamlamış uzman kişidir. Danışanın şikâyetine göre gerekli tanısal yöntemleri kullanır, gerekli yönlendirmeleri yapar ve uygun psikoterapötik yaklaşımı belirler. Psikoterapist unvanı psikiyatrları, klinik psikologları ve psikoterapi eğitimi almış diğer ruh sağlığı uzmanlarını kapsayabilir.

Selin, 58 yaşında, sekiz yıldır terapi görüyor

"Tekrar hayata döndüm"

"Giderek ruhsal çöküntü yaşadım. Oysaki mutlu olmak için her şeye sahiptim; sağlıklı çocuklarım, sevdiğim bir işim vardı ve ikinci eşim mükemmel biriydi. Yoğun bir hayatım olduğu için depresyonumun farkına varmadım. Son gebeliğimde bir psikiyatra danıştım ve birçok şeyi daha iyi anladım. Mükemmeliyetçiliğimi, hayır diyememe alışkanlığımı, başkalarının düşüncelerini sürekli umursuyor olmamı fark ettim. Bunların hep çocukluğumla, ailedeki yerimle ve babamın benden beklentileriyle ilgili olduğunu anladım. Ama anlamak içimdeki boşluğu doldurmaya yeterli değildi. İlaç tedavisine ek olarak beni sanat terapistine yönlendirdi. İkisine birlikte danışarak kendi dengemi tekrar buldum, çünkü ikisinin de farklı uzmanlıkları vardı. Hayatımın kötü olduğuna dair fikrim değişti ve beni korkutan o boşluktan kurtulmaya başladım. Kimliğimi tekrar buldum, iç sesimi dinlemeye ve beni her zaman başarısızlığa sürükleyen fevriliğimden kurtulmaya başladım. Seanslara devam ettikçe, babamın etkisi altında kaldığımı fark ettim. Mağdur rolünden sıyrılmak ve kendi sorumluluklarımı almak, kendi gücümü keşfetmeme yardımcı oldu. Tekrar hayata döndüm. Terapistim aynı zamanda, oğlum kanser tedavisi görürken, anne ve babamı kaybettiğimde de yanımda oldu. Terapi beni katlanılamayacak olaylara hazırladı. Kendi zihnime giden yolu aydınlattı, kendime inancımı kuvvetlendirdi ve ne olursa olsun ayakta kalabileceğimi gösterdi."

Ağustos ajandası

TİYATRO

Yoldan Çıkan Oyun ve Damdaki Kemancı

Yaz akşamları konser keyfini sonuna kadar yaşadığımız Harbiye Açıkhava Tiyatrosu, bu sefer iki tiyatro oyununa ev sahipliği yapıyor. 6 Ağustos Pazartesi akşamı, İngiltere'nin dünyaca ünlü sahnesi West End'in en sevilen oyunu olan Yoldan Çıkan Oyun sahneleniyor olacak. Seyirciyi kahkaha krizine sokacak olan oyunda, Sarp Apak, Öner Erkan, Defne Koldaş, Pelin Ermiş, Haki Biçici, Baran Güler, Kubilay Çamlıdağ ve Gökçen Gökçebağ rol alıyor. 7 Ağustos'ta ise Broadway'in uzun soluklu müzikallerinden Damdaki Kemancı sahnelenecek. Birbirinden değerli yaklaşık 50 sanatçının rol aldığı müzikal, canlı orkestra eşliğinde oynanacak.
Tel: 0212 232 16 52


Yoldan Çıkan Oyun

ÇOCUKLARA ÖZEL

Ressam Mehmet Sinan Kuran Çizim Atölyesi

Ege ile Akdeniz'in birleştiği noktada yer alan Hilton Dalaman Sarıgerme Resort & SPA, ressam Mehmet Sinan Kuran ile 18-26 Ağustos tarihleri arasında çocuklara yönelik yaratıcı ve eğlenceli bir çizim atölyesi düzenliyor. Çağdaş minyatür sanatçısı olan ve çocukluğundan bu yana resim yapan Mehmet Sinan Kuran, Kurban Bayramı süresince Hilton Dalaman Sarıgerme Resort & SPA'da düzenleyeceği çizim atölyesi ile her yaştan çocuğa hayallerini resme dökmeyi aşılayacak. Bayram tatilini burada geçirmeyi planlıyorsanız, çocuğunuzun hayal gücünün sınırlarını zorlayacak olan bu harika etkinliği kaçırmayın.
Tel: 0252 444 19 81

Yaz Kampı

Çocukların günlerini dolu dolu geçirdiği KidzMondo Açık Hava Yaz Kampı'nda çocuklar sanat atölyelerinden doğaya birçok alanda eğlenirken öğrenmenin keyfini yaşıyor. KidzMondo'nun Hilton İstanbul Bosphorus işbirliğiyle hayata geçirdiği ve 6-12 yaş arasındaki çocukların katıldığı Açık Hava Kampı, 15 Eylül'e kadar devam edecek. Çocuklar yaz kampının botanik atölyesinde fidan ekimi, doğa keşfi ve ağaç tanıma gibi etkinliklere katılırken, aynı zamanda sanat ve dans atölyelerinde keyifli zaman geçiriyor.
kidzmondoistanbul.com

BEYAZPERDE

Açıkhava Film Festivali

Dördüncüsü düzenlenen UNIQ Açıkhava Film Festivali, bu



ay da hızını kesmeden devam ediyor. Başka Sinema işbirliği ile gerçekleştirilen festivalin Ağustos ayı programı Paul McGuigan'ın "Film Stars Don't Die In Liverpool" filmi ile başlıyor. Sanatseverleri baştan çıkaran festival programı kapsamında "Mary Shelly", "İşe Yarar Bir Şey", "Le Redoutable", "Loveless", "The Florida Project" gibi filmlerin yanı sıra 21 Ağustos'ta Korku Gecesi konseptinde özel bir gösterim de izleyicilere sunulacak. Festival programıyla ilgili detaylı bilgiye UNIQ'in web sitesinden ulaşabilirsiniz.
uniqistanbul.com


Mevsimlerden Yaz

KONSER

Caz Rüzgârı

2016 yılından bu yana birçok şehirde senfoni orkestralarıyla birlikte konserler veren Jülide Özçelik ve Mert Fırat, bu kez bambaşka bir projeyle seyirci karşısına çıkacaklar. Sevilen şarkıları oda müziği eşliğinde seslendirecek olan sanatçılar, 11 Ağustos Cumartesi günü KüçükÇiftlik Park'ın yeşil alanı KüçükÇiftlik Bahçe'de yıldızların altında birlikte sahne alacaklar.
kucukciftlikpark.com

WORKSHOP

Mevsimlerden Yaz

USLA'nın eğitim mutfağında, 2 Ağustos Perşembe günü 19.00-23.00 saatleri arasında Mevsimlerden Yaz workshop'u düzenlenecek. Mis kokulu domateslerle nefis yemekler yapabilmenin ipuçlarının verileceği etkinlikte, mevsiminde yetişen domatesin yemeğe kattığı lezzet, USLA şefleriyle birlikte deneyimlenecek. Rosto Domates Özlü Çorba, Napoliten Soslu Karidesli Spagetti ve Domatesli Chimuchiri Levrek gibi tatların uygulamalı olarak katılımcılara aktarılacağı workshop'a katılmak isteyenler biletleri Biletix'ten temin edebilirler.
Katılım ücreti ₺170
uslaakademi.com

FESTİVAL

Yalova Müzik Festivali

02–05 Ağustos tarihleri arasında şehrin karmaşasından uzaklaşıp deniz ve ormanla buluşmak isteyenleri Yalova'da harika bir müzik festivali bekliyor. 2 Ağustos akşamı başlayıp üç gün boyunca sürecek olan Yalova Müzik Festivali'nde 30'a yakın performans ve eğlenceli etkinlikler gerçekleşecek. Sahne alacak sanatçılar arasında Şebnem Ferah, Bülent Ortaçgil, Redd, Teoman, Ceylan Ertem, Can Gox ve İstanbul Arabesque Project gibi isimler yer alıyor.
yalovamuzikfestivali.com

Play

Elektronik dans müziğinin yeni nesil yıldızlarını bir araya getiren Play, 3 Ağustos'ta KüçükÇiftlik Park'ta gerçekleşiyor. Festivalde Grammy ödüllü The Chainsmokers başta olmak üzere Lost Frequencies ve Mahmut Orhan, DJ setinin başında yer alacak. Dans dolu bir gün geçirmek istiyorsanız, bu festivali kaçırmamanızı öneririz.
biletix.com

SERGİ

Şimdi ve Burada

Galeri 5, 28 Eylül'e kadar genç sanatçı Dila Yumurtacı'nın Şimdi ve Burada adlı ilk kişisel sergisine ev sahipliği yapıyor. Yumurtacı'nın Ekstaz Hali, Akış ve Küçükken Gördüklerim adlı serilerinde yer alan eserler beden, zihin ve zaman ilişkisini sorguluyor.
galeri5.com.tr

SERBEST KÖŞE



Mehmet Z. Sungur
Psikiyatr. Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı Öğretim Üyesi. "Aşk, Evlilik, Sadakatsizlik" kitabının yazarı.

Yol ayrımı

Nasıl karar alıyoruz?

K

Karar vermek, çeşitli seçenekler arasından yapılan bir seçimle sonuçlanan bilişsel bir işlemleme sürecidir. Bazen karar vermemenin kendisi de bir karar olabilir. Kararı belirleyen etkenler arasında ihtiyaçlar, tercihler ve değerler vardır. Bazen verilecek kararın işlevselliği, hatta avantajları belirgin bile olsa, yapacağımız seçim değerlerimizle çeliştiği için o karardan vazgeçmemiz gereken anlar vardır. Ancak yaşam ve hırslar acımasız bir biçimde değerlerimizi sorgulamadan yalnızca avantajlı seçimler yapmayı öğretir çoğu kez...

Karar verirken; karar verilen konuyla ilgili olarak toplanan bilgi, kararın ne kadarlık bir süre içinde verilmesi gerektiği ve zihnin bilgiyi işleme yetenekleri devreye girer.

Geleceğe yönelik bir karar verirken, değişik seçeneklerin getireceği yarar ve zararların iyi hesaplanarak, kişinin kendisine en çok yarar getiren seçeneğe yönelmesi beklenir ya da tercihin böyle yapıldığı varsayılır. Gerçekten kararlar çoğu kez böyle rasyonel ya da pragmatik bir mantıkla mı alınır? **Gerçekten karar ya da tercihler geleceğe yönelik avantajlı olacağı düşünülen seçimlerden mi ibarettir?** Ben insanların karar verirken, kararın gelecekte getireceği yararlardan çok, karar öncesi süreçte yaptıkları yatırımları ve harcadıkları emeği gözettiklerini düşünürüm.

İnsanlar, "O kadar çok yatırım yaptım ki artık geri dönüşü yok" diye düşünebiliyor. Başka bir deyişle, bir amaç için verilen emek ne kadar fazlaysa, o emeği geride bırakmak o kadar güç olabiliyor. Geçmişte alınan bir karar için ödenen bedeller, gelecek için verilecek avantajlı bir kararla sağlanabilecek yararlardan daha önemli olabiliyor.

Unutmayalım ki akıllı insanlar da uygunsuz kararlar verebilir. İşe yaramayan bir karar almış olmak ne kişinin aptal olduğunu gösterir ne de karar verme yetisinin tamamen bozulmuş olduğunu. Karar verdiğimiz zaman diliminde, karar aldığımız konuyla ilgili bilgilerimiz şimdiki kadar olmadığına göre, yeni bilgilerle yeni kararlar alabilmektir asıl işlevsel olan. Bazen de aldığımız bu kararın yanlışlığı bize başından söylenmiştir, güvendiğimiz insanlar tarafından. Haklı çıktıklarını görmeleri bizde daha da fazla eleştirileceğimiz korkusunu oluşturabilir. Bazen yalnızca bu nedenle bile yanlışı kabul etmek istemeyiz...

Bugünkü başarılarımızın ya da yerinde aldığımız kararlarımızın, geçmişteki başarısızlıklarımız ya da uygunsuz kararlarımız üzerine kurulduğunu fark edemiyoruz çoğu kez.

Bazen kararları alırken ya da tercih yaparken, önümüzdeki modeller ve içinde yaşadığımız toplumun bize ne öğrettiği belirleyici olabilir. Rol modellerinin verdiği kararlar ve yaptığı tercihler tarot, astroloji, yazı-tura ya da "Hangi kararı vereceğimi şans belirlesin" gibi algılarla belirleniyorsa, arkadan gelen insanların kararlarını bu öğreti üzerine yapmaları son derece anlaşılır olur. Toplumda rol modelleri olması beklenen kişilerin, aldıkları kararların ya da yaptıkları tercihlerin kendilerine getireceği kısa vadedeki hızlı doyumu her şeyin üzerinde tutmaları ve yalnızca avantaj ve kâr gözetip anlamlı olabilecek insani değerleri görmezden gelmeleri, o toplumdaki insanların yaşamları içinde yaptıkları tercihlerde belirleyici olabiliyor.

Son olarak, tercihler ve kararların bazen o toplumun içinde yaşayan bireylerin özgür iradeleriyle yapılmadığı ve aslında birçok tercihin ya da kararın toplumsal klişeler tarafından belirlenebileceği unutulmamalıdır.